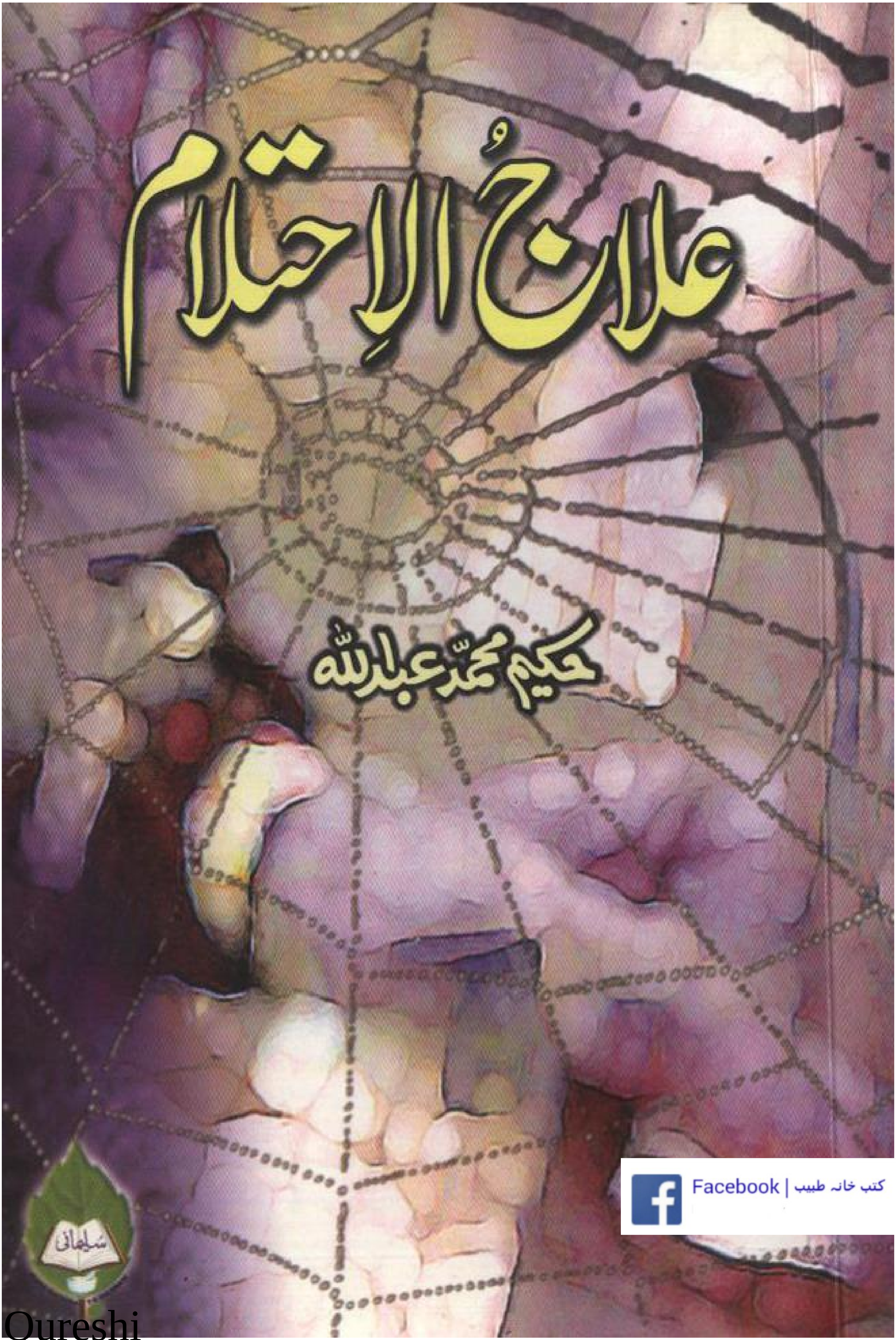

علاجُ الاِحتلام

حکیم محمد عبداللہ

سلیمانی

Facebook | کتب خانہ طبیب

Oureshi

احتلام پر ایک تفصیلی نظر

احتلام کے متعلق عوام میں جس قدر غلط فہمیاں پھیلی ہوئی ہیں ان کی تفصیل ایک طویل فہرست کی متقاضی ہے۔ ان غلط فہمیوں کے مضرت رساں نتائج سب سے زیادہ نوجوان طبقہ کے افراد کو بھگتنا پڑتے ہیں۔ کیونکہ یہ مرض اسی طبقہ سے مخصوص ہے۔ عنفوان شباب میں جب ایک نوجوان کو احتلام شروع ہوتا ہے تو وہ بیچارہ اپنے اردگرد کے دوستوں سے نہایت ہی رازدارانہ طریقہ سے اس حالت کا تذکرہ کرتا ہے اس کے ناتجربہ کار دوست مستند صنفی تعلیم کے فقدان کی وجہ سے اسے احتلام کے خطرات سے نہایت ہی مبالغہ آمیز پیرایہ میں آگاہ کرتے ہیں اور ساتھ ہی کسی اشتہار باز حکیم یا نیم پڑھے وید یا کمپوڈری کی تعلیم پر اکتفا کیے ہوئے ڈاکٹر کی فہرست ادویہ لا کر دے دیتے ہیں۔ نوجوان اس فہرست کو ڈوبتے کو تنکے کا سہارا کے مصداق سمجھ کر حرز جان بنا لیتا ہے۔ اور اپنے لیے کوئی سی دوا جس کی تعریف میں زمین و آسمان کے قلابے ملا دیے گئے ہوں۔ منتخب کر کے آرڈر دے دیتا ہے۔

بس یہیں سے اس کی بربادی کے دردناک باب کا آغاز ہوتا ہے اور بسا اوقات اس باب کا انجام نہایت ہی عبرتناک ہوتا ہے یعنی نوجوان ادھر ادھر کی زہریلی گندی اور مضعف باہ ادویہ کو استعمال کر کے اپنی جسمانی اور دماغی صحت کو ناقابل تلافی نقصان پہنچا بیٹھتا ہے۔ کچھ نقصان تو ایسی دواؤں کے دھڑا دھڑ استعمال سے اور کچھ احتلام کے مفروضہ مضرت رساں نتائج کے خوف سے پہنچتا ہے۔ اس طرح اشتہاری حکیموں کی دواؤں کی اشاعت کے ساتھ ساتھ امراض مردانہ کی بھی ملک میں خوب اشاعت ہوتی رہتی ہے۔ دواخانوں کی آمدنی کا

Oureshi

بیشتر حصہ امراض مردانہ کے مریضوں کی جیبوں کے رہین منت ہے۔ ضرورت ہے۔ کہ اس سلسلہ میں نوجوانوں کی صحیح راہنمائی کی جائے۔ اور انہیں بتایا جائے کہ احتلام اتنا ہولناک مرض نہیں جتنا وہ خیال کرتے ہیں اسی جذبہ سے متاثر ہو کر ذیل کی سطور میں احتلام کے موضوع پر ایک تفصیلی مگر سائنٹیفک نظر ڈالی جاتی ہے۔

مختلف نام اور اقسام

اس مرض کو عام لوگ خواب میں شیطان آنا یا خواب میں کپڑے خراب ہونا کہتے ہیں یونانی اطباء اور وید حضرت اس کو بالترتیب احتلام اور سوپن دوش کے ناموں سے موسوم کرتے ہیں۔ ماہرین ایلوپیتھی ہومیوپیتھی۔ وغیرہ اس کو نائٹ پالیوشنز اور آکٹرنل ایمشن کے ناموں سے موسوم کرتے ہیں۔ احتلام کو دو اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ احتلام طبعی اور احتلام غیر طبعی۔

احتلام طبعی

احتلام طبعی اس احتلام کا نام ہے۔ جو نوجوانوں کی قدرتی جماع میسر نہ ہونے پر ان کے تناسلی غدد کے ہیجان کی وجہ سے ہوتا ہے۔ انسان جب عالم شباب میں قدم رکھتا ہے۔ تو اس کے تناسلی غدد زیادہ سرگرمی سے مصروف کار ہو جاتے ہیں۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ تناسلی غدد کی سرگرمی کا بیرونی اظہار انسان کے شباب کی صورت میں ہوتا ہے۔ کیونکہ تناسلی غدد اور مختلف جسمانی اعضا کے مابین نہایت گہرا ارتباط اور اشتراک عمل موجود ہے۔ اس وقت سے عورت اور مرد دونوں میں ثانوی خصوصیات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ مرد کے گھنڈی نکلتی ہے۔ آواز بھاری ہو جاتی ہے۔ داڑھی کے بال نکلنے لگتے ہیں۔ اور دیگر مردانہ صفات پیدا

Oureshi

ہونے لگتی ہیں ذہنی اعتبار سے بھی اس میں انقلاب پیدا ہونے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ اب اس کے قلب میں سکون ہوتا ہے۔ مگر اضطراب آمیز۔ اس کی حسیات میں ذکاوت ہوتی ہے۔ مگر بلاوجہ۔ اس کے ذہن میں حسرتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ جن کی وجہ وہ خود بھی معلوم نہیں کر سکتا۔ شاعری اور موسیقی سے اس کا لگاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ پہلی بار اپنی زندگی میں ایک خلا سا محسوس کرنے لگتا ہے اس خلا کو پورا کرنے کے لیے وہ اپنی تخیلات کی دنیا کو پہلے کسی ہم عمر لڑکے کے تصور سے آباد کرتا ہے۔ اور پھر آہستہ آہستہ اس کا تصور لڑکے سے کسی لڑکی کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔ اب اس کے دل میں جذبہ جنس کامل طور پر بیدار ہو کر تسکین چاہتا ہے۔ اگر اس وقت ایک نوجوان کو جنسی جبلت کی تسکین کے لیے فطری سامان میسر آجائے تو احتلام تک نوبت ہی نہیں پہنچتی اور اگر فطری سامان مجلسی، معاشرتی اور اقتصادی وجوہ کی بنا پر میسر نہ آئے تو لازمی طور پر احتلام ہونا شروع ہو جائے گا۔ کیونکہ تناسلی غدد کی سرگرمی تو بہر حال جاری رہے گی۔ خواہ فطری سامان میسر آئے یا نہ آئے اس قسم کے احتلام کو ہمیشہ احتلام طبعی ہی کہا جائے گا۔

ایسا احتلام ہفتہ میں ایک مرتبہ بھی ہو سکتا ہے۔ بعض حکیم اور وید سخت قسم کی غلط فہمی میں مبتلا ہیں۔ جو اس قسم کا فتوئ بلا سوچے سمجھے صادر کر دیتے ہیں۔ کہ اگر ایک تندرست آدمی کو ایک ماہ میں ایک یا دو سے زیادہ مرتبہ احتلام ہو۔ تو احتلام غیر طبعی ہے۔ اس قسم کا فتوئ سراسر جہالت پر مبنی ہے۔ کیونکہ کسی شخص میں قوت باہ کا دریا اس قدر ٹھاٹھیں مارتا ہے۔ کہ وہ ایک دن بھی بغیر جماع کے نہیں رہ سکتا۔ اب اگر ایسے ہی کسی آدمی بیوی نوجوانی کے عالم میں اسے داغ مفارقت دے جائے اور اسے فطری جماع میسر نہ ہونے کی صورت میں ایک ماہ میں پانچ مرتبہ احتلام ہونے لگے۔ تو اس سے اسے قطعاً کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا کیونکہ اس کے تناسلی غدد کی سرگرمی اس امر کا تقاضا کرتی ہے کہ اسے اتنی مرتبہ احتلام ہو۔ اس لیے ہر

Qureshi

ذمہ دار معالج کا اولین فرض ہے کہ ہر مریض کے مخصوص حالات کو پیش نظر رکھ کر اس کی حالت کے متعلق فتویٰ صادر کیا جائے احتلام طبعی کی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔ اگر کسی شخص کو ان علامات کے مطابق احتلام ہو رہا ہو۔ تو اسے کسی حکیم یا وید کے مطب کے دروازے کو کھٹکھٹانے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ اس احتلام سے اسے کسی قسم کے نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہیں ایسے احتلام کا علاج حکماء کے معاجین باہیہ اور حبوب سے نہیں ہو سکے گا۔ اس کا شافی علاج تو یہ ہے کہ اولین فرصت میں بشرطیکہ آپ کے حالات اجازت دیں کسی حدیقہ حسن وشباب کی زلف گرہ گیر کے اسیر ہو جائیے۔ اور اس کے ساتھ احکام سماوی کے مطابق سلسلہ ازواج میں منسلک ہو کر بہترین زندگی گذاریئے۔

احتلام طبعی کی علامات

۱ احتلام طبعی ہمیشہ نیند کے دوران رات کے وقت ہوا کرتا ہے دن کو نہیں۔

۲ احتلام طبعی سے قبل بھی انتشار ہوتا ہے اور احتلام ہوتے وقت بھی سخت انتشار ہوتا ہے۔

۳ مادہ منویہ خارج ہونے سے پیشتر ضرور کوئی نہ کوئی شہوانی خواب آتا ہے۔

۴ احتلام کے وقت آدمی ایسا شہوانی حظ محسوس کرتا ہے جیسا حظ کہ اسے عورت سے مباشرت کرنے پر ملتا ہے۔

۵ احتلام طبعی کے دوران میں یا فوراً بعد آدمی کی نیند ضرور کھل جاتی ہے۔

٦ احتلام طبعی بہت تھوڑے وقفہ بعد نہیں ہوتا۔ ہاں سرخ وسپید آدمی کو ہفتہ میں ایک مرتبہ اگر احتلام ہو تو وہ یقیناً طبعی حالت ہے۔ تعداد گنتے وقت یہ امر ملحوظ رکھنا چاہئے کہ آٹھ دس ہفتوں کی تعداد کو جمع کر کے ہفتہ کی اوسط تعداد نکالنی

Oureshi

چاہئے۔

۷ احتلام طبعی کی سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ احتلام کے بعد کسی قسم کا جسمانی دماغی یا ذہنی ضعف محسوس نہ ہوا۔ بلکہ آدمی اس صبح کو جسمانی اور دماغی اعتبار سے اپنے آپ کو تروتازہ محسوس کرے۔ اس سلسلہ میں یہ بات ذہن نشین کرنے کے قابل ہے۔ کہ اگر آپ کے ذہن پر یہ خیال مرتسم ہے کہ احتلام سے طبیعت پژمردہ ہو جاتی ہے اور جسم و دماغ کو ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے۔ تو اس صورت میں احتلام ہونے کے بعد خواہ وہ احتلام مہینہ میں ایک ہی مرتبہ کیوں نہ ہو۔ گمراہ کن خیالات کی وجہ سے طبیعت ضرور پژمردہ ہو جاتی ہے۔ اس کا مداوا یہی ہے۔ کہ اشتہار کے پروپیگنڈا کو صفحہ ذہن سے جلد از جلد محو کر دیا جائے۔

احتلام غیر طبعی

جس احتلام کے ساتھ مندرجہ بالا علامات کلی یا جزوی طور پر نہ پائی جائیں اسے احتلام غیر طبعی سمجھنا چاہیے۔ احتلام طبعی ہی آہستہ آہستہ نامعلوم طور پر احتلام غیر طبعی کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ذیل کی علامات سے اس کی بخوبی تشخیص کی جاسکتی ہے۔

۱ احتلام غیر طبعی بہت تھوڑے وقفہ کے بعد ہونے لگتا ہے بسا اوقات آدمی کو تین چار دن لگاتار احتلام ہوتا رہتا ہے۔ یا ایک ہی شب میں دو تین مرتبہ ہو جاتا ہے۔

۲ احتلام غیر طبعی نیند کی حالت میں یا نیم بیداری کی حالت میں دن کو بھی ہوتا ہے اور رات کو بھی۔

۳ اس قسم کے احتلام کے ساتھ گاہے شہوانی خواب ہوتے ہیں گاہے نہیں۔

Oureshi

۴ اس احتلام کے ساتھ اول تو انتشار ہوتا ہی نہیں اگر ہوتا بھی ہے تو خفیف سا۔

۵ مادہ منویہ کے اخراج کے وقت مخصوص حظ محسوس نہیں ہوتا۔ اگر ہوتا بھی ہے تو نہایت معمولی۔ مجرائی بول میں خواشگوار شہوانی احساس کے بجائے جلن کا سا احساس ہوتا ہے۔

۶ فعل منعکسہ کے نہ ہونے کی وجہ سے مریض نیند سے بیدار نہیں ہوتا۔ اور نہ ہی اسے صبح کو گذشتہ شب کے احتلام کی کیفیت یاد رہتی ہے۔

۷ احتلام غیر طبعی کی انتہائی حالت میں یہ بھی ممکن ہے کہ مادہ منویہ پیچھے مثانہ کی طرف چلا جائے۔ اس صورت میں ظاہر طور پر احتلام کا کوئی نشان نہیں ملتا۔ کیونکہ کپڑا وغیرہ تو خراب ہوتا ہی نہیں۔ صرف صبح کے وقت پیشاب کرنے پر معلوم ہوتا ہے کہ پیشاب کا رنگ دودھیا ہے۔ اور اگر ایسے پیشاب کا خوردبینی معائنہ کیا جائے تو مادہ منویہ کی موجودگی کا فوراً علم ہو سکتا ہے۔ اس قسم کی حالت بہت ہی کم مریضوں میں پائی جاتی ہے۔ لیکن جن میں پائی جاتی ہے انہیں اس کے علاج کی طرف بلا تاخیر توجہ مبذول کرنی چاہیے۔ کیونکہ یہ حالت خطرناک قسم کے ضعف باہ کا پیش خیمہ ہے۔

سب سے آخری اور سب سے اہم بات یہ ہے۔ کہ مریض جب صبح اٹھتا ہے تو وہ سر درد۔ تھکن۔ سستی اور پژمردگی محسوس کرتا ہے۔ اس کی طبیعت سارا دن افسردہ رہتی ہے اور وہ کسی بھی دماغی یا جسمانی کام میں سرگرم حصہ نہیں لے سکتا۔ لیکن یہاں پھر مجھے آپ کو ان گمراہ کن خیالات سے متعلق تنبیہ کرنا ہے۔ جن کی اشاعت آج کل کے بہت سے اشتہار باز حکیم دھڑا دھڑ کر رہے ہیں۔ اس لیے پہلے دماغ کو ان خرافات سے پاک کیجئے۔ اور پھر اس علامت کی موجودگی اور غیر موجودگی کے متعلق یقینی نتیجہ پر پہنچیے۔

Oureshi

احتلام غیر طبعی کے اسباب

(۱) **محرک نظارے** ان میں مہیج باہ لٹریچر کا مطالعہ ایسی فلموں سے لطف اندوز ہونا جن میں حسن و عشق کے ہیجان خیز مناظر کو نیم عریاں لباس میں پیش کیا گیا ہو۔ شوخ و شنگ لڑکیوں کی صحبت جو نت نئی رنگ رلیوں کی تلاش میں رہتی ہیں وغیرہ شامل ہیں۔ اس قسم کی تفریحات سے آدمی کے ذہن پر شہوانی خیالات مسلط ہو جاتے ہیں۔ جن کا ادنیٰ نتیجہ ذکاوت حس اور احتلام کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

(۲) **غذا میں نقص:** احتلام کے مریضوں میں نوے فی صد مریض ایسے ہوتے ہیں۔ جنہوں نے غذا کے متعلق قدرت کے سنہری اصولوں کی خلاف ورزی کی ہوتی ہے۔ وقت بے وقت اچار‘ چٹنی‘ مرچیں اور دیگر چٹ پٹ چیزیں استعمال کرنے لگ پڑتے ہیں جن کے استعمال سے رطوبت معدی زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے۔ اور بالآخر معدہ ضعیف ہو جاتا ہے احتلام کا شاید ہی کوئی ایسا مریض ہو۔ جس کے اعضائے ہضم صحیح ہوں۔ محرک اور چٹ پٹی غذاؤں کے خلاف مغربی محققین نے بھی لکھا ہے ”سائنس اف ینولائف“ کا فاضل مصنف لکھتا ہے۔ کہ گوشت مچھلی انڈے مرچیں۔ مصالحہ۔ تمباکو چائے قہوہ‘ تمباکو‘ شراب اور گوشت یہ سب یا تو محرک ہیں یا منشی۔ کوئی بھی محرک یا منشی شے اگر استعمال کی جائے تو وہ نظام عصبی میں بالعموم اور نظام تناسلی کے اعصاب میں بالخصوص ہیجان پیدا کرتی ہے۔ اور فعل منعکسہ کی وجہ سے قاعدہ دماغ پر تحریک ہوتی ہے۔ جس سے شہوانی احساس بیدار ہوتا ہے۔ اس شہوانی احساس کی بیداری سے شہوانی خواہشات کا ایک طوفان امنڈ آتا ہے۔ علاوہ ازیں نمکین چٹ پٹی اور نفیس غذاؤں کی کثرت قبض پیدا کرتی ہے۔ جس کو قدیم اطباء نے بجا طور پر ام الامراض کا خطاب دیا ہے۔ کیونکہ احتلام کے علاوہ اس سے اور بھی سینکڑوں

Oureshi

امراض پیدا ہوتے ہیں۔

(۳) **جلق:** اس غیر فطری عادت کی وجہ سے مختلف جنسی غدد سے غیر طبعی طور پر افرازات کا ترشح بڑھ جاتا ہے۔ وہ افرازات اوعیہ منی میں اکٹھے ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن اوعیہ منی کی تھیلیاں بوجہ جلق کمزور ہو چکی ہوتی ہیں۔ اور ان کی قوت ماسکہ بھی کمزور ہو چکی ہوتی ہے۔ اس لیے وہ اب طبعی عرصہ تک مادہ منویہ کو روکے نہیں رکھ سکتیں اس صورت میں اگر آدمی جلق بند کر دے تو اسے یقیناً احتلام ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ احتلام اسی رفتار سے ہوتا ہے جس رفتار سے کہ مریض کو پیشتر ازیں جلق لگاتار رہا ہو۔ نیز اس رفتار کا انحصار اوعیہ منی کی کمزوری پر بھی ہوتا ہے۔

جلق سے احتلام پیدا ہونے کی یہ بھی صورت ہے۔ کہ ہاتھ کی شدید رگڑوں سے حشفہ کی جتنی بلندیوں میں امتلاء الدم پیدا ہو جاتا ہے۔ اس سے حشفہ غیر معمولی طور پر سرخ نظر آتا ہے اور ذکاوت حس کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے ادنیٰ تحریک مثلاً کسی معمولی شہوانی خیال سے انتشار پیدا ہونے لگتا ہے۔ ان حالات میں بھی جب جلق کی مذموم مشق جاری رکھی جاتی ہے۔ تو منی کے بار بار کے اخراج کی وجہ سے خصیوں کو غیر نضج یافتہ اور ناقص منی ہی بذریعہ مجاری اوعیہ منی میں بھیجنا پڑتی ہے۔ اس طرح خصیوں کو زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ جس سے وہ لاغر اور ضعیف ہو جاتے ہیں۔ اور منی میں کماحقہ کیمیاوی تغیرات پیدا نہیں ہو سکتے۔ جس سے رقت منی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ رقت منی اور ذکاوت حس ہی سے احتلام کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔

(۴) **کثرت جماع:** جس طرح جلق سے مختلف جنسی غدد کے افرازات کا ترشح غیر طبعی طور پر بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح ان آدمیوں کے جنسی غدد کے افرازات کا ترشح بھی عارضی طور پر بڑھ جاتا ہے جو ہر وقت پیکران حسن و جمال کے گلے کا ہار بنے رہتے ہیں۔

Oureshi

ایسے تیرہ بخت لوگوں کے اعضاء نسلی کمزور ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ ہر عضو جس کو مقررہ کام سے زیادہ کام کرنا پڑے جلد ہی کمزور ہو جاتا ہے۔ پس ایسے آدمی کو اگر کچھ عرصہ کے لیے جماع میسر نہ آئے تو قوت ماسکہ کی کمزوری کی وجہ سے بہت جلد احتلام سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اس قسم کی صورت حالات کافی عرصہ تک رہ سکتی ہے۔

(۵) مزمن قبض: احتلام اور قبض کا ایک دوسرے سے چولی دامن کا رشتہ ہے۔ عملی دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا احتلام کا مریض ہوگا۔ جسے قبض کی شکایت نہ ہو۔ اسی طرح احتلام غیر طبعی سے بھی قبض پیدا ہو سکتی ہے۔ قبض سے احتلام پیدا ہونے کا فلسفہ تو یہ ہے کہ اوعیہ منی مثانہ اور آنتیں ایک دوسرے کے قریب قریب ہیں۔ اس لیے ان میں سے اگر کسی ایک کی حالت طبعی میں خلل پیدا ہو جائے۔ تو اس سے لازمی طور پر دوسرے کے افعال میں بھی تھوڑا بہت نقص ضروری پیدا ہو جائے گا۔ مزمن قبض کے مریضوں کی آنتوں میں سخت فضلہ اکٹھا ہو کر پڑا رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے یہ آنتیں اپنی طبعی حالت سے کئی گنا زیادہ پھول جاتی ہیں۔ اب نیند کی حالت میں خاص طور پر اگر آدمی کا مثانہ بھی پیشاب سے پر ہو۔ تو پیشاب سے پر مثانہ اور فضلہ سے پھولی ہوئی آنتیں اوعیہ منی پر سخت دباؤ ڈالتی ہیں۔ جس سے اوعیہ منی سے مادہ منویہ کا اخراج ہو جاتا ہے یہ ایک خالص میکانی عمل ہے۔ یہی عمل اس وقت ظہور پذیر ہوتا ہے۔ جس وقت آدمی اپنے پیٹ کو غذا اور پانی سے ہڈی کی بندوق کی طرح بھر لیتا ہے اور فوراً بعد سو جاتا ہے۔

(۶) عدم صفائی: عام جسمانی صفائی سے غفلت بھی کسی حد تک احتلام کی ذمہ دار ہو سکتی ہے۔ مگر یہاں جس صفائی کا ذکر ہے۔ وہ آلات تناسل اور خاص طور پر حشفہ کی صفائی ہے حشفہ پر غشائے مخاطی سے ایک قسم کی رطوبت پیدا ہو کر جمی رہتی ہے۔ اسے اگر روزانہ صاف نہ کیا جائے تو پھر یہ بدبودار ہو جاتی ہے اور آلات تناسل میں تحریک کا موجب بن

Oureshi

جاتی ہے۔ جس سے احتلام ہونے لگتا ہے۔

(۷) گندی ہوا میں رہنا: جسمانی صحت کا دارومدار عمدہ خون پر ہے۔ اگر جسم میں خون ہی عمدہ نہ ہوگا۔ تو غدد سے جو افرازات مترشح ہوں گے ان کے کیمیائی اجزاء بھی درست نہیں ہوں گے۔ گندی ہوا میں رہنے سے عمدہ خوان کی تولید نہیں ہو سکتی یہی وجہ کہ شہروں کے وہ آدمی جنہیں بند کمروں میں رہنا پڑتا ہے جہاں ہوا صاف ستھری نہیں ہوتی۔ وہاں انہیں احتلام سے بھی گاہے بگاہے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

(۸) سونے سے پہلے ذہنی ہیجان: اسی ذہنی ہیجان کی وجہ سے آدمی کے خیالات پراگندہ ہو جاتے ہیں۔ ان پراگندگی خیالات کی وجہ سے نیند بھی نہیں آتی۔ جس میں بُرے بُرے خواب آتے ہیں جن سے احتلام ہو جاتا ہے سونے سے پہلے ذہنی تشویش اور ہیجان احتلام کے علاوہ اور بھی کئی ایک دماغی امراض پیدا کرتے ہیں۔

(۹) جسمانی یا دماغی محنت کی زیادتی: ہر کام میں اعتدال کو ملحوظ رکھنا ایک سنہری اصول ہے۔ لیکن موجودہ سرمایہ داری کے تباہ کن دور میں اس زرین اصول پر عمل کرنا بہت دشوار ہو گیا ہے۔ کیونکہ ایک طرف تو وہ نکھے رئیس زادے ہیں۔ جن کا بقول مولانا محمد حسین آزاد سب سے بڑا کام دو وقت کھانا ہضم کرنا ہے اور دوسری طرف وہ کارخانوں میں کام کرنے والے مزدور اور کھیتوں میں ہل چلانے والے کسان ہیں۔ جنہیں اس قدر شدید محنت کرنا پڑتی ہے۔ کہ وہ جوانی میں ہی بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ یقیناً ایسے لوگ اعتدال کے اصول پر عمل نہیں کر سکتے۔ زیادہ دماغی یا جسمانی محنت کرنے سے اعضائے جسم کو عموماً اور اعضائے نسلی کو خصوصاً نقصان پہنچتا ہے۔ مجھے یاد ہے کہ کالج میں ایک ہاکی کے کھلاڑی کو کثرت احتلام کی شکایت تھی۔ اس نے لاہور کے تقریباً تمام بڑے بڑے حکیموں کا علاج کروایا۔ لیکن نتیجہ وہی ڈھاک کے تین بات اور اس کا احتلام اس وقت رفع ہوا جب اس

Qureshi

نے ضرورت سے زیادہ ورزش کرنی بند کر دی تھی۔

(۱۰) احتلام کے متعلق تشویش: کثرت احتلام کی وجہ جتنی اہم ہے اتنی عام بھی ہے۔ کیونکہ بعض خود غرض اور ناواقف حکیموں اور برہمچریہ کی تعلیم دینے والے لوگوں نے یہ پروپیگنڈا کر رکھا ہے۔ کہ ”احتلام ایک سخت خطرناک مرض ہے۔ اس سے تمام جسمانی اور دماغی قوتیں تباہ ہو جاتی ہیں یہ خیالات جب کسی تندرست آدمی کے دل میں گھر کر جاتے ہیں تو بس پھر اس کی حالت تو ایک دفعہ کے احتلام سے ہی دگرگوں ہو جاتی ہے۔ اب اسے چونکہ ہمیشہ احتلام کا ڈر لگا رہتا ہے اس لیے احتلام بھی کثرت سے ہوتا ہے۔ ان تشویشناک خیالات سے جو نفسیاتی اثرات انسانی جسم پر مرتب ہوتے ہیں وہ فی الحقیقت بہت مضر ہیں۔

احتلام کے نتائج

احتلام کے نتائج مطالعہ دلچسپی کا باعث ہے۔ ایسی کوئی بیماری نہیں جس کا احتلام کے نتیجہ کے طور پر پیدا ہونا بتایا گیا ہو اس طویل فہرست کا آغاز معمولی ضعف سے ہوتا ہے۔ اور اس کا خاتمہ سل و دق و مرگی ایسی امراض پر ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ احتلام سے اعضائے رئیسہ کمزور ہو جانے سے درد سر رہنے لگتا ہے۔ نسیان کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ سدر اور دوار کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ قلب کمزور ہو جاتا ہے۔ اختلاج پیدا ہو جاتا ہے۔ گردے کمزور ہو جاتے ہیں۔ سلسل بول اور دیابیطس ایسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

یہ ہے نہایت ہی مختصر فہرست احتلام کے نتائج کی۔ اس فہرست کو مصلحتاً لمبا نہیں کیا گیا۔ کیونکہ یہ جتنی ہی طویل ہوگی اتنی ہی گمراہ کن۔ سچ تو یہ ہے۔ کہ ان نتائج کی تصدیق نہ تو موجودہ علمی وفنی انکشافات سے ہوتی ہے۔ اور نہ ہی ذاتی مشاہدات تجربات سے۔ اس لیے نوٹ کر لیجیے کہ احتلام طبعی ایک قدرتی چیز ہے۔ اس لیے اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اگر کسی کو کوئی نقصان پہنچتا بھی ہے۔ تو اس کے ذمہ دار وہ غلط خیالات ہیں کو اس کے کان میں

Qureshi

پھونک دیئے گئے ہیں۔ احتلام غیر طبعی سے اس وقت تک کوئی خاص نقصان نہیں پہنچتا۔ جب تک اس سے جریان اور سرعت انزال نہ پیدا ہو جائیں۔ لیکن چونکہ احتلام غیر طبعی کے بعد جلد ہی جریان اور سرعت انزل پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے احتلام غیر طبعی کا علاج توجہ سے کسی لائق حکیم سے فوراً کروانا چاہیے۔ ورنہ اس حالت میں بھی تساہل سے کام لیا گیا تو پھر علاج کا سودا ذرا مہنگا پڑے گا۔ کیونکہ سرعت انزال کا اصل علاج ذرا ٹیڑھی کھیر ہے ہاں احتلام غیر طبعی سے ضرور جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔ کیونکہ اعضائے ہضم اپنے افعال کو درست طریقہ پر انجام نہیں دیتے۔ جب بدن کو بدل ما یتحلل ہی نہ پہنچ سکے گا تو ضرور نقصان پہنچے گا لیکن اگر احتلام طبعی انتہائی صورت اختیار نہ کرے تو یقیناً اصولی علاج سے اس کے نقصانات کو رفع کیا جا سکتا ہے۔

اصول علاج

احتلام کے اسباب و نتائج پر ایک تفصیلی نظر ڈال چکنے کے بعد اب ہم اس مرض کے علاج کی وادیٔ پر خار میں داخل ہوتے ہیں۔ علاج ہمیشہ دو طریقوں پر ہو سکتا ہے ایک تو سائنٹیفک اور اصولی علاج دوسرے غیر سائنٹیفک علاج۔ سائنٹیفک طریقہ علاج میں تو مرض کے اسباب۔ درجہ مرض۔ مریض کے مزاج اور اس کے دیگر انفرادی حالات کو پیش نظر رکھ کر کوئی معقول علاج کیا جاتا ہے جس کے نتائج ہمیشہ شاندار ہوا کرتے ہیں لیکن غیر سائنٹیفک طریقہ علاج میں احتلام کے مرض کا نام سنتے ہی بغیر مرض کے اسباب کی ٹوہ لگائے اور بغیر نسخہ کے اجزاء پر نظر ڈالے فوراً کوئی ایسا نسخہ کسی نہ کسی کتاب سے منتخب کر کے مریض کے حوالے کر دیا جاتا ہے جو احتلام کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔ ایسے نسخوں کے انتخابات میں مجربات کی کتابوں کے اس طوفان بدتمیزی نے اور بھی آسانی پیدا کر دی ہے۔ جو دیسی طب کے نام لیواؤں کے مطبوں سے اٹھا ہے مجربات کی ایسی دو کتابوں کو رکھ کر آج ہر شخص حکیم

Oureshi

بن بیٹھا ہے اور بڑے مزے سے وطن عزیز کے لوگوں کی جانوں سے کھیل رہا ہے۔ خیر اس قسم کے علاج کا نتیجہ صرف دولت اور صرف محنت کے باوجود حسرت اور مایوسی کے سوا کچھ نہیں نکلتا۔ بلکہ اندھا دھند دواؤں کے استعمال سے دس میں سے نو مریضوں کو تو نقصان ہی پہنچتا دیکھا گیا ہے۔

احتلام کے اصولی علاج میں سب سے پہلے یہ امر ضروری ہے کہ مرض کے سبب کو رفع کیا جائے۔ مثلاً اگر احتلام کا سبب تجرد ہو۔ تو اسے متاہل میں تبدیل کر دینا چاہیے۔ اگر جلق و کثرتِ جماع ہو۔ تو ان عادات کو ترک کرنا چاہیے۔ بسیار خوری کی عادت ترک کرتے ہی کثرت احتلام کی شکایت اس طرح دور ہو جائے گی جس طرح کسی نے چھومنتر کر دیا ہو۔ احتلام کا باعث اگر کوئی مرض ہو جیسے دیدان شکم کی وجہ سے بھی احتلام ہو جایا کرتا ہے۔ یا بعض دفعہ بخار کی حالت میں احتلام کی شکایت ہو جاتی ہے۔ تو ان صورتوں میں بھی اصل علت کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے پہلی صورت میں دیدان شکم کا علاج چاہیے۔ دوسری صورت میں بخار کا۔ کثرت احتلام کا سبب اگر خیالات کی پراگندگی ہو۔ تو جو اسباب خیالات کو پراگندہ کرنے کے ذمہ دار ہوں۔ انہیں رفع کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

غرضیکہ طب قدیم کے اس اصول کو ''مرض کی بیخ کنی کے لیے اس کے سبب کو رفع کرو'' احتلام کے علاج میں ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے۔ اسباب کو رفع کرنے کے بعد ایسے ذرائع اختیار کیے جائیں۔ جن سے جسم کی تمام ساختوں کی عام طور پر اور نظام شہوانی کی ساختوں کی خاص طور پر مرمت ہو۔ اعصاب اور عضلات میں قوت پیدا ہو۔ اس مقصد کے حصول کے لیے محض دواؤں پر تکیہ ڈال کر بیٹھ رہنا درست نہیں۔ کیونکہ تجربات سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے۔ کہ صرف دوائیں اس مقصد کی تکمیل کے لیے کچھ کارآمد ثابت نہیں ہوتیں۔

جب تک کہ تمام بری عادتیں ترک نہ کر دی جائیں اور ان کی بجائے اچھی عادتیں اختیار نہ کی

Qureshi

جائیں جب تک منافی صحت عادات گھن کی طرح مریض کے ساتھ لگی ہوئی ہیں۔ تب تک بہترین سے بہترین دعاؤں سے بھی مریض کو کوئی نفع پہنچے گا ہی نہیں اور پہنچے گا بھی تو وہ عارضی ثابت ہوگا۔ اس لیے ضروری ہے کہ مریض اپنے رہنے سہنے کے پرانے طریقوں کی کایا پلٹ دے۔ اس کایا پلٹ کے بعد وہ دیکھے گا۔ کہ اس کے چہرے کی زردیاں کس طرح گلاب کے پھول کی سرخیوں میں تبدیل ہوتی ہیں۔

اصول علاج کے اس متذکرہ صدر قوانین کو نظر رکھتے ہوئے احتلام کے سائنٹیفک علاج کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے پہلے حصہ میں نفس کی اصلاح غذا۔ نیند۔ ورزش وغیرہ ضروری امور کے متعلق ہدایات پیش کی جاتی ہیں۔ اور دوسرے حصہ میں احتلام کو روکنے کے دوائی ذرائع پر بحث کی جاتی ہے۔

حصہ اول جن اجزاء پر مشتمل ہے۔ ان کو ان کی اہمیت کی ترتیب سے ذیل میں بیان کیا جاتا ہے۔

نفس کی اصلاح

نفسیاتی تدابیر کو احتلام کے علاج میں بلحاظ اہمیت اول نمبر پر رکھا جاتا ہے۔ کیونکہ غیر صحیح ذہنی رجحان مادہ منویہ کے زیادہ ترشح کا ذمہ دار ہے اس لیے احتلام کے مریضوں کو یہ ہدایت جتنے بھی زور سے کی جائے کم ہے۔ کہ وہ اپنے نفس کی اصلاح کریں۔ اور ذہن کو شہوانی خیالات کی باد سموم سے محفوظ رکھیں۔ یہ شہوانی خیالات جب تحت الشعور میں پہنچ جاتے ہیں تو وہاں اکٹھے ہوتے رہتے ہیں۔ تاکہ دوبارہ موقع پانے پر ظاہر ہوں۔ یہی شہوانی خیالات زیادہ شدت کے ساتھ عجیب صورتوں کی شکل میں نیند کی حالت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ شہوانی خیالات سے بچنے کا مؤثر طریقہ ہے کہ ذہن کو کسی نہ کسی اچھے کام میں ہمیشہ مشغول رکھا جائے تاکہ اس میں کسی شہوانی خیال کے لیے گنجائش ہی نہ رہے احتلام کے جن

Qureshi

مریضوں کو بہت فرصت ہو۔ انہیں چاہیے کہ وہ فرصت کے اوقات کو غیر تعلیم یافتہ بھائیوں اور بہنوں کو تعلیم کے زیور سے آراستہ کرنے کی کوشش کرے۔ جو یہ کام نہ کر سکیں انہیں پھر اپنے اپنے اوقات کو نقاشی بلند پایہ لٹریچر اور باغبانی ایسے دلچسپ مشاغل کی نذر کرنا چاہیے زیادہ بہتر ہے کہ اسلام کی تبلیغ کے لیے جدوجہد کی جائے اور برائیوں کے خلاف جہاد کیا جائے۔ طبیعت کو کسی نہ کسی مشغلہ میں مصروف کرنا ازبس ضروری ہے۔ کیونکہ بے کار انسان کا دماغ شیطانی خیالات کا مبلغ ہوتا ہے۔

دل ودماغ میں پاکیزہ خیالات پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ احتلام کے مریض پاکیزہ خیالات۔ زاہد منش اور مضبوط ارادے والے اشخاص کی صحبت سے فیض یاب ہوتے رہیں۔ انہیں سینما۔ فحش تصاویر۔ شہوت انگیز ناولوں سے قطعی طور پر پرہیز کرنا چاہیے سارا دن اپنے ذہن کو پاکیزہ خیالات کی جولانگاہ بنانا ذرا ٹیڑھی کھیر ہے۔ اور آج کل کے ماحول کو دیکھ کر کہا جا سکتا ہے کہ اس قسم کی سخت ہدایت پر عمل کرنا شاید بہت کٹھن ہو۔ کئی سال پہلے کا ذکر ہے کہ ڈلہوزی میں ایک رنگین مزاج رئیس زادہ جو لاہور کے ایک کالج میں تعلیم حاصل کر رہا تھا احتلام کی شکایت میں مبتلا ہونے کی وجہ سے وہاں کے ایک حکیم صاحب سے علاج کروا رہا تھا۔ حکیم صاحب نے کئی دوائیں بال بدل کر مریض کے لیے تجویز کیں۔ لیکن نتیجہ وہی ڈھاک کے تین پات نکلا۔ اس کالج کے لونڈے کو نہ فائدہ ہونا تھا نہ ہوا۔

حکیم صاحب چونکہ روشن خیال طبیب تھے۔ اس لیے وہ کسی دوسرے سے مشورہ کرنے سے ہچکچاتے نہیں تھے۔ انہوں نے اس مریض کے متعلق اس کی موجودگی میں مجھ سے بھی مشورہ کیا۔ میں نے اس کی وضع قطع پر گہری نظر ڈال کر اس سے پوچھا:

کیوں بھائی تمہارے خیالات تو پاکیزہ رہتے ہیں نا؟

اس نے کہا!

Oureshi

''خیالات کا پاکیزہ رکھنا میرے لیے لوہے کے چنے چبانے کے مترادف ہے جب شام کے وقت ڈلہوزی کی ٹھنڈی گرم سڑک پر حسین و جمیل چنچل دوشیزاؤں اور درخشندہ جمال مست شباب نازنینوں کو محو خرام حشر انگیز دیکھتا ہوں تو میرے دل کی دنیا میں ارمانوں کا ایک سیلاب امنڈ پڑتا ہے۔ جی چاہتا ہے۔ کہ انہیں میں سے ایک ''تیتری'' کو منتخب کر کے اسی کے ساتھ بقیہ زندگی عیش و عشرت میں گزار دوں یہ بھیگی ہوئی رت (جولائی کا مہینہ تھا بارش بکثرت تھی) یہ پرفسوں ہوائیں اور ان سب پر مستزاد یہ گلنار کی طرح سرخ صورتیں اس سہ آتشہ شراب کے نشہ سے میں ایسا بدمست ہو جاتا ہوں۔ کہ میرے جسم کے ذرے ذرے سے بے قرار کر دینے والی خواہشات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ اور مجھے حسن و عشق کے ہولناک کھیل کھیلنے کی زبردست تحریک ہوتی ہے۔

اب ایسے دل پھینک، عاشق مزاج نوجوانوں کو جنہیں دولت کی فراوانی کی وجہ سے کسی قسم کی کوئی فکر نہیں محض اخلاقیات اور پاکیزگی نفس کا درس دینا ہی کافی نہیں۔ بلکہ انہیں تو ایسے عملی راستے کی ضرورت ہے۔ جس پر چل کر وہ کانٹے دار جھاڑیوں سے گزرنے کے باوجود بھی اپنے دامن کو تار تار ہونے سے بچا سکیں اور صحیح سلامت اس منزل پر پہنچ جائیں جہاں صحت تندرستی اور پاکیزگی ہو۔ نفسیات کی روشنی میں ایسے لوگوں کے لیے دو راستے ہیں۔ جن پر گامزن ہو کر وہ کثرت احتلام سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک تو یہ ہے۔ کہ وہ ایسی جگہوں کو جہاں ہیجان خیز نظارے ہوں چھوڑ کر کہیں دیہات میں جا کر رہیں۔ یہ تدابیر اس شخص کے لیے تو خاص طور پر مفید ہے۔ جس کی آنکھیں کسی خاص عشوہ طراز حسینہ کی آنکھوں سے لڑ گئی ہوں اور اس آنکھوں کی لڑائی میں خون بیچارے اعضائے تناسل کا ہو رہا ہو اس قسم کی ہوس کا بھوت لڑکی سے دور رہنے پر بہت جلد اتر جاتا ہے۔ ہوس دور ہوتے ہی خیالات بھی لازمی طور پر تبدیل ہو جاتے ہیں ایسے نوجوانوں کے لیے دوسرا راستہ یہ ہے کہ وہ

Oureshi

شادی کی زنجیروں میں اپنے آپ کو جلد سے جلد جکڑ ڈالیں۔ شادی خانہ آبادی کے بعد ایسے نوجوان کثرت احتلام کی شکایت سے نجات پانے کے علاوہ اور بھی کئی ایک خطرناک قسم کی دماغی اور عصبی بیماریوں سے محفوظ ہو جائیں گے۔ جن سے بصورت دیگر انہیں جلد ہی دوچار ہونا پڑے گا۔

غذا

غذا کے انتخاب کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگالیجئے۔ کہ یورپ کے بعض ڈاکٹر صرف غذا میں ہی تصرف کر کے مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔

احتلام کے مریضوں کی اپنی غذا کی تنظیم اس طور پر کرنی چاہیے کہ اس سے مندرجہ ذیل چار مقاصد حاصل ہوں۔

(ا) مادہ منویہ کثیر مقدار میں پیدا نہ ہو۔ تاکہ تناسلی غدد کو آرام مل سکے۔
(ب) غیر قدرتی محرک اشیاء سے جو نقصان جسم کو پہنچا ہے۔ اس کی تلافی ہو جائے۔
(ج) امعاء مستقیم میں فضلہ جمع نہ ہونے پائے۔ یعنی قبض کی شکایت نہ رہے۔
(د) پیٹ اور اعضائے تناسلی میں خون جمع نہ ہو۔

پہلی بات کے لیے ضروری ہے۔ کہ تمام ایسی اشیاء سے پرہیز کیا جائے جو زیادہ مقوی اور مرغن ہوں۔ دودھ مکھن اور گھی کو بھی کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ بالائی۔ ربڑی۔ گوشت۔ مرغ۔ انڈے، مچھلی وغیرہ سے احتراز ضروری ہے۔ ہاں جس چیز سے قطعی طور پر پرہیز نہ ہو سکے۔ اس کو کم سے کم مقدار میں استعمال کرنا چاہئے۔

دوسری بات کے لیے تمام منشی اور محرک اشیاء مثلاً شراب چائے۔ تمباکو۔ کوکو۔ قہوہ وغیرہ سے قطعی طور پر پرہیز کرنا چاہیے۔ یہ چیزیں نہ صرف احتلام کے مریضوں کو

Oureshi

ہی نقصان پہنچاتی ہیں۔ بلکہ ان سے تندرست اشخاص کو بھی بے حد نقصان پہنچا ہے۔ اس لیے ان سے قطعی پرہیز لازمی ہے۔ چٹ پٹے مصالحے۔ اچار۔ چٹنی۔ پیاز۔ لہسن۔ سرخ مرچ وغیرہ کو بھی چھوڑ ہی دینا چاہیے۔ کیونکہ یہ سب چیزیں تحریک پیدا کرتی ہیں۔ ان محرک اشیاء کی بجائے غذا میں گیہوں۔ چاول۔ جئی۔ کدو۔ خرفہ۔ پالک' ٹنڈے۔ لسی وغیرہ اشیاء استعمال کیجئے۔

تیسری بات کے لیے ان تمام اشیاء سے پرہیز کیجئے جو ثقیل اور قابض ہوں چنانچہ۔ آلو۔ اروی۔ دال۔ چنا۔ دال ماش۔ مٹر اور لوبیا وغیرہ نہ کھائیں۔ ان کے علاوہ تلی ہوئی چیزیں کلیجی۔ مٹھائی' میدے کی روٹی' پیسٹری۔ چاکولیٹ۔ ٹافی۔ پنیر وغیرہ بھی استعمال نہ کریں۔ غذا میں سبزیاں۔ پھل اور سلاد بکثرت استعمال کریں۔ کیونکہ ان سے قبض رفع ہو جاتی ہے روٹی ہمیشہ بے چھنے آٹے کی استعمال کریں۔

چوتھی بات کے لیے ضروری ہے کہ غذا صرف اس قدر کھائی جائے جس قدر کہ بسہولت ہضم ہو سکے۔ یہ نہیں کہ پیٹ کو ہر وقت ہی غذا سے بھر کر رکھا جائے۔ پیٹ کے ہر وقت بھرا رہنے سے خون کا دورہ لازمی طور پر نیچے کی طرف ہوگا۔ اس لیے بسیار خوری سے ہمیشہ احتراز کرنا چاہیے۔ معجز بیان سعدیؒ نے اس بارے میں کیا خوب کہا ہے۔

خوردن برائے زیستن و ذکر کردن است
تو معتقد کہ زیستنت بہر خوردن است

بسیار خوری کی عادت جسمانی صحت کے لیے حد درجہ نقصان وہ ہے اس سے غذا کا کچھ حصہ آنتوں میں پڑا رہتا ہے۔ جہاں اس میں خمیر پیدا ہو جاتا ہے اس سے بد ہضمی۔ سر درد۔ جوڑوں کا ورم اور نقرس ایسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان امراض کی بدولت بڑھاپا بھی بہت جلد طاری ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جب ابھی ایک چپاتی کی

Oureshi

بھوک ہو۔ دستر خوان سے ہاتھ کھینچ لینا چاہیے۔

رات کی غذا تو خاص طور پر ہلکی۔ زود ہضم اور سادہ ہونی چاہیے۔ اور سونے سے کم از کم اڑھائی تین گھنٹے پہلے کھانے سے فارغ ہو جانا چاہیے۔ رات کو دودھ پینے کی عادت بھی کوئی اچھی عادت نہیں۔ جن لوگوں کو رات کو دودھ نوش کرنے کی عادت ہو۔ انہیں یہ عادت فوراً ترک کر دینی چاہیے۔ دودھ پینے کا بہترین وقت صبح کا ہے۔ اگر صبح کے وقت کوئی خاص امر مانع ہو تو شام کے چار بجے پیا جا سکتا ہے۔ رات کو کھانے کے بعد دودھ پینے سے پیٹ ضرورت سے زیادہ بھر جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ احتلام کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

پانی کو قطع نظر اس علمی بحث کے کہ یہ غذا میں شامل ہے یا نہیں سہولت کی غرض سے غذا کے عنوان کے ماتحت ہی بیان کیا جاتا ہے ٹھنڈا پانی قدرت کا بہترین تحفہ ہے جو لوگ اپنی کھوئی ہوئی صحت اور طاقت کو دوبارہ حاصل کرنے کے خواہاں ہیں انہیں محض شفاف پانی ہی سے اپنے خزاں رسیدہ جسم کو سیراب کرنا چاہیے۔ کوکو۔ قہوہ' سوڈا واٹر سے خاص طور پر پرہیز کرنا چاہیے احتلام اور سرعت انزال کے مریضوں کے لیے یہ سب مشروبات سخت نقصان دہ ہیں کیونکہ یہ نظام عصبی میں تحریک پیدا کرتے ہیں۔ جس تحریک سے ایسے مریضوں کو بہر حال بچنا چاہیے۔ برف آمیز پانی بھی کوئی فائدہ مند چیز نہیں۔

پانی پینے کے متعلق خاص طور پر نوٹ کرنے کے قابل یہ بات ہے کہ خواب نوشین کی آغوش میں جانے سے فوراً پہلے پانی نہیں پینا چاہیے اور شام کے کھانے کے وقت بھی اسے ضرورت سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ پیاسا رہنے کی ضرورت نہیں۔ ضرورت فقط اتنی ہے کہ ضرورت سے زیادہ پانی نہ پیا جائے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بھرا ہوا مثانہ رات کے وقت غدد قدامیہ اور اوعیہ منی کو دباتا ہے جس سے احتلام ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ہاں دن کے وقت پانی کافی مقدار میں پینا چاہیے۔

Oureshi

ورزش

جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے کسی نہ کسی ورزش کا کرنا ناگزیر ہے کیونکہ ورزش سے جسم کے بعض ایسے فضلات تحلیل ہوتے ہیں۔ جو اور کسی طرح بھی تحلیل نہیں ہو سکتے۔ لیکن ان لوگوں کو جنہیں احتلام کا مرض لاحق ہو ہمیشہ ہلکی ورزش پر اکتفا کرنا چاہیے۔ کیونکہ سخت ورزش سے ان کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ جب عضلات اور اعصاب کمزور ہوں۔ تو ان سے زیادہ کام نہیں لینا چاہیے۔ اسی اصول کے تحت کثرت احتلام کے مریضوں کے لیے دوڑنا۔ تیزی سے بائیسکل چلانا۔ ڈنڈ بیٹھک اور ہمچوں قسم کی دیگر ورزشیں نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ ایسے مریضوں کے لیے سیر۔ پیراکی۔ بیڈمنٹن ٹینس اور والی بال وغیرہ مفید ہیں۔ اس قسم کی ورزش بھی اعتدال کے اندر ہی کرنی چاہیے۔ اعتدال سے زیادہ کبھی نہیں۔ جس لمحہ تھکاوٹ محسوس ہونے لگے ورزش بند کر دینی چاہیے۔ بعض حضرات کے لیے شام کو ورزش کرنا آسان ہوتا ہے۔ لیکن تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ شام کی ورزش بعض لوگوں میں احتلام کی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے ایسے حضرات کو ورزش صرف صبح کے وقت کرنی چاہیے۔ اور شام وہ صرف سیر کے لیے مخصوص کر دیں۔

تیرنا احتلام کے مریضوں کے لیے نہایت ہی مفید ورزش ہے۔ اس سے امراض منویہ میں خاص طور پر نفع پہنچتا ہے۔ اس کا میں نے کئی احتلام کے مریضوں پر تجربہ کیا ہے۔ اور نتیجہ ہمیشہ خاطر خواہ دیکھا ہے۔ اگر تیرتے وقت سانس بھی درست طریق پر لیا جائے تو بس سونے پر سہاگہ سمجھئے۔ درست سانس لینے کا طریقہ کسی اچھے تیرنے والے سے عملی طور پر ایک منٹ میں سیکھا جا سکتا ہے لیکن تیرتے وقت یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ ٹھنڈے پانی میں زیادہ نہیں ٹھہرنا چاہیے۔ تیرنے کے بعد جب ابھی جسم گیلا ہی ہو تو اس کی ہاتھوں سے یا کسی

Oureshi

کھردرے کپڑے سے مالش کرنی چاہیے۔ اس مالش سے نہایت خوشگوار نتائج مترتب ہوتے ہیں۔

ورزش ہمیشہ کھلی ہوا میں کرنی چاہیے۔ بلکہ احتلام کے مریضوں کو چاہیے کہ جہاں تک ہو سکے وہ کھلی ہوا میں ہی رہا کریں۔ کیونکہ اس سے ان کے جسم میں عمدہ خون کی تولید ہوگی۔ عمدہ خون کی تولید کے لیے تازہ ہوا میں رہنا نہایت ضروری ہے۔ جو انسان سارا دن کنج ظلماتی میں رہتا ہے۔ اس کا خون کیسے عمدہ ہو سکتا ہے۔ شہر میں رہنے والے لوگوں کو چاہیے۔ کہ جب بھی انہیں موقعہ ملے شہر کے زہر آلود ماحول سے نکل کر باہر کھلے میدانوں میں چلے جایا کریں اور وہاں کئی مرتبہ خوب گہرے گہرے سانس لیا کریں۔ سانس لیتے وقت اپنے جسم کو سیدھا رکھا کریں۔ جو لوگ بڑے بڑے شہر میں اقامت گزیں ہونے کی وجہ سے باہر کھلے میدانوں میں جانے سے معذور ہوں انہیں چاہیے کہ موقعہ ملتے ہی کسی نزدیک کے باغ یا پارک میں چلے جایا کریں اور اپنے اوقات فرصت کو فضول گپ بازی میں صرف کرنے کی بجائے گھاس پر ٹہل کر گزارا کریں۔ تھیٹر۔ سینما۔ قہوہ خانے اور ایسی جگہوں سے جہاں لوگوں کا کھوے سے کھوا چھلتا ہو حتیٰ المقدور دور ہی رہنا چاہیے۔ کیونکہ ان جگہوں کی ہوا بہت گندی ہوتی ہے۔ موسم گرما میں صبح کے وقت اوس پڑی ہوئی گھاس پر ننگے پاؤں ٹہلنا بھی احتلام کے مریضوں کی بڑھی ہوئی حس کو دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

نیند

نیند کا سوال بھی احتلام کے مریضوں کے لیے کچھ اہم نہیں۔ کیونکہ احتلام عام طور پر نیند کے دوران میں ہی ہوتا ہے۔ تھوڑی نیند اسی طرح نقصان دہ ہے۔ جس طرح کہ قلت خوراک۔ لیکن یہ نیند کی کثرت ہی ہوتی ہے۔ جو احتلام کی پیدائش کا سبب بنتی ہے۔ اور جس

Oureshi

کے متعلق احتیاط برتنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ جو آدمی تمام دن محنت شاقہ میں مصروف رہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ آٹھ گھنٹے کی صحت بخش نیند سے محفوظ ہو اس سے یادہ نیند کی ضرورت نہیں جو آدمی دس بارہ گھنٹے تک بستر میں کروٹ لیتا رہتا ہو اور پھر اس کے نتیجہ کے طور پر اگر اسے پریشان کن خواب ستائیں اور اسے احتلام کی شکایت لاحق ہو جائے تو اس کے لیے وہ خود ہی ملامت کا مستحق ہے۔

احتلام کے مریضوں کو دن کے وقت سونے سے خاص طور پر اجتناب کرنا چاہیے ہاں جب گرمی شدت کی ہو اور رات کے وقت شور شرابا گرمی کی وجہ سے نیند کم آتی ہو۔ تو دوپہر کے وقت تھوڑی دیر کے لیے اونگھ لینے میں کوئی مضائقہ نہیں لیکن جب باقی سب حالات تسلی بخش ہوں۔ تو سستی اور کاہلی سے مغلوب ہو کر دن کے وقت سونا قرین دانش نہیں۔ کیونکہ صرف کاہلی کی عادت سونے کے لیے وجہ جواز کے طور پر پیش نہیں کی جا سکتی۔ سوتے وقت ایک اور بات کو بھی ملحوظ رکھنا چاہیے۔ وہ یہ کہ پیٹھ کے بل سونے سے احتلام کے مریضوں کو ہمیشہ احتراز کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس پوزیشن میں مثانہ غدد قدامیہ اور اوعیہ منی کو دباتا ہے۔ جس سے اوعیہ منی سے منی کا اخراج ہو جاتا ہے۔ اس سادہ مگر غایت درجہ مفید ہدایت پر عمل پیرا ہونے سے احتلام کے مریض کو حیرت انگیز حد تک نفع پہنچے گا۔ جو لوگ پیٹھ کے بل سونے کے عادی ہیں۔ وہ ذیل کی تدابیر پر عمل کر کے اس عادت سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک کھدر کا تولیہ جو کہ چار فٹ لمبا اور ایک فٹ کے قریب چوڑا ہو لے لو۔ اس کے درمیان میں ایک گرہ بنا لو۔ سوتے وقت اس تولیے کو کمر پر اس طرح باندھو کہ گرہ پیٹھ کے درمیان رہے۔ اب اگر تم نیند میں کروٹ بدلو گے تو تم پیٹھ کے بل نہیں سو سکو گے۔ کیونکہ اس پوزیشن میں گرہ کی چبھن محسوس ہو گی اور تمہیں مجبوراً پوزیشن تبدیل کرنا پڑے گی۔ سونے

Oureshi

کے لیے بہترین پوزیشن یہ ہے کہ اپنے ایک پہلو پر سویا جائے اور سر کو نسبتاً اونچا رکھا جائے سوتے وقت دل و دماغ میں اطمینان و سکون ہونا چاہیے۔ اور اپنے خیالات کو کسی مقدس مقصد پر مرتکز کر دینا چاہیے۔ گہری نیند کے وقت بھی پر سکون زندگی بسر کی جائے اور زیادہ جوش و خروش سے بچنے کا انتظام کیا جائے۔ زیادہ جوش و خروش جسم کی اندرونی طاقتوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس سے اس وقت تک بچے رہنا چاہیے۔ جب تک کہ عام جسمانی حالت بہتر نہ ہو جائے۔ بستر پر جانے سے پیشتر پاؤں کو نیم گرم پانی سے دھونا ایک نفع بخش عمل ہے۔ اس سے خون کے دورے کا رجحان پاؤں کی طرف ہو جاتا ہے۔ اور سر سے اختقان الدم (congertion) دور ہو جاتا ہے۔ دوسرے صبح جس وقت نیند کھل جائے۔ تو فوراً بستر چھوڑ دینا چاہیے۔ کیونکہ احتلام عام طور پر نیم بیداری کی حالت میں ہوتا ہے۔ صبح ایک دفعہ آنکھ کھل جانے پر جو لوگ دوبارہ سونے کی کوشش رہتے ہیں۔ انہیں گہری نیند تو آتی ہی نہیں۔ وہ نیم بیداری کی حالت میں کروٹیں لے لے کر اپنے پلنگ کو توڑتے ہیں۔ اور احتلام کا شکار ہوتے رہتے ہیں علاوہ ازیں بستر ہمیشہ سادہ ہونا چاہیے۔ کسی حسین کے جسم کی طرح نرم و نازک بستر کی ضرورت نہیں۔ کیوں کہ نرم و نازک بستر پر لیٹنے سے شہوانی خواہشات بیدار ہوتی ہیں۔ قدیم زمانے میں برہمچاریوں کو شہوانی خیالات سے دور رکھنے کے لیے لکڑی کے تختوں پر سونے کی تلقین کی جاتی تھی۔ اب بھی احتلام کے مریضوں کو قدیم برہمچاریوں کی اس مثال کی پیروی کرنی چاہیے۔

غسل

غسل خواہ گرم پانی سے کیا جائے یا سرد پانی سے اس سے متعدد مقاصد حاصل ہوتے ہیں۔ اس سے جسم کی حرارت میں اعتدال پیدا ہوتا ہے۔ اعصاب کو تقویت ہوتی ہے۔ اور

Qureshi

جسم کے تمام اعضاء صاف ہو جاتے ہیں۔ احتلام کے مریضوں کے لیے سرد پانی کا غسل خاص طور پر مفید ہے۔ کیوں کہ اسے نظام شہوانی کو خاص طور پر قوت پہنچتی ہے۔ صبح وشام غسل سے قبل جسم کے تمام حصوں کی زور سے مالش کرنا نہایت مفید پایا گیا ہے غسل لیتے وقت یہ بات بھی ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ اعضائے نسلی کی صفائی بھی ضروری ہے۔ اس لیے غسل لیتے وقت عضو مخصوص سے پردہ پیچھے ہٹا کر حشفہ کو صابن اور صاف پانی سے خوب دھونا چاہیے۔ جس وقت تمام میل دور ہو جائے اس وقت حشفہ پر دو منٹ تک ٹھنڈا پانی دھار کی صورت میں گرانا چاہیے۔ عمل سے جنسی مراکز کو ٹھنڈک پہنچتی ہے۔ اور غیر ضروری احتلام سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔ اعضاء نسلی کی صفائی صبح وشام دونوں وقت بلاناغہ کرنی چاہیے۔

احتلام کے مریضوں کے لیے علاج بالماء کے مطابق سرد پانی کا آبزن جلوسی بھی مفید پایا گیا ہے۔ ایسے لوگوں کو اس سے زیادہ نفع پہنچتا ہے۔ جو جنسی لحاظ سے بہت زیادہ کمزور نہ ہوں۔ لیکن جن مریضوں کا نظام شہوانی اور نظام عصبی بہت ذکی الحس ہوں۔ ان کو چاہیے کہ قابل برداشت گرم پانی سے غسل لیا کریں پھر جوں جوں جسم برداشت کرتا جائے دن بدن پانی کا درجہ حرارت کم کرتے جائیں۔ حتیٰ کہ وہ سرد پانی کے غسل لینے کے قابل ہو جائیں۔ آبزن جلوسی میں مریض کو ٹب میں اس طرح بٹھایا جاتا ہے۔ کہ اس کے ہاتھ پاؤں' سینہ اور بازو تر نہ ہوں۔ صرف اعضائے ستر ہی پانی کے اندر رہیں۔ پہلے یہ غسل صرف چند منٹ ہی لینا چاہیے۔ پھر رفتہ رفتہ یہ مدت نصف گھنٹہ تک بڑھائی جا سکتی ہے۔

لباس

لباس اصولاً ڈھیلا ڈھالا پہننا چاہیے۔ کیونکہ تنگ لباس جسم کے دوران خون میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ بعض لوگ نادانستہ طور پر احتلام کے مریضوں کو لنگوٹ باندھنے

Oureshi

کی تلقین کرتے ہیں۔ تاکہ آلہ تناسل کو پھیلنے کے لیے نہ ہی جگہ ملے نہ ہی احتلام ہو۔ لیکن اس قسم کی ہدایت سے مریض کو فائدہ تو کیا بہت نقصان پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ اوّل تو یہ بات ہی مشتبہ ہے کہ لنگوٹ باندھنے سے احتلام کے مریض کو کچھ فائدہ پہنچتا ہے۔ دوم حفظ صحت کے قوانین کی روشنی میں اس قسم کی ہدایت کبھی نہیں دی جاسکتی۔ کیوں کہ لنگوٹ کی بندش سے خون آزادی کے ساتھ تناسلی اعضاء میں گردش نہیں کرسکتا۔ جس کے نتیجہ کے طور پر ان کی نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے لنگوٹ کو کبھی سوتے وقت نہیں باندھنا چاہیے۔

لباس کے متعلق دوسری بات یہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ آلات تناسل زیادہ کپڑوں سے بھی ڈھکے ہوئے نہ ہونے چاہئیں۔ کیوں کہ زیادہ گرمی سے نقصان پہنچتا ہے۔ علاوہ ازیں شلوار یا پاجامہ یا دھوتی جو کچھ بھی آپ پہنتے ہیں۔ ہمیشہ صاف ستھری ہونی چاہیے۔ اگر پیشاب کے قطرات ان کپڑوں پر گر پڑیں۔ جیسا کہ بد احتیاطی کی وجہ سے بسا اوقات ہو جایا کرتا ہے۔ تو ان کو فوراً دھلوا ڈالنا چاہیے۔ ورنہ حشفہ پر اس قسم کے مواد کے لگے ہنے سے سوزش پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

احتلام کا دوائی علاج

میں کامل وثوق کے ساتھ کہہ سکتا ہوں۔ کہ اگر مندرجہ بالا تدابیر پر کچھ عرصہ دیانتداری کے ساتھ عمل کیا جائے۔ تو جہاں گلستان صحت میں بہار کی سی رنگینی پیدا ہو جانا یقینی ہے۔ وہاں کثرت احتلام کی شکایت بھی بغیر دواؤں کے استعمال کے ہی رفع ہو جاتی ہے۔ تاہم کئی ایسے مریض بھی ہوتے ہیں جنہیں یا تو دواؤں کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے۔ کہ انہیں بغیر استعمال دوا یقین ہی نہیں آتا۔ کہ ان کا مرض محض دوسری تدابیر سے ہی رفع ہو

Oureshi

جائے گا یا دواؤں کی ضرورت اس لیے پڑتی ہے۔ کہ ان کی حالت بہت بگڑی ہوئی ہوتی ہے۔ بہر حال کچھ ہی ہو یہ بلا خوف تردید کہا جا سکتا ہے۔ کہ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے کے بغیر اگر آپ چاہیں۔ کہ فقط ادویہ کے استعمال سے ہی کثرت احتلام کی شکایت دور ہو جائے تو یہ قطعی طور پر ناممکن ہے۔ میں یہ تسلیم کرتا ہوں۔ کہ بعض دوائیں ایسی بھی ہیں۔ جن سے متذکرہ بالا ہدایات پر عمل کرنے کی صورت میں بھی احتلام رفع ہو سکتا ہے۔ مگر وہ دوائیں صرف احتلام کو ہی دور نہیں کرتیں۔ بلکہ قوت باہ ایسی نعمت غیر مترقبہ سے بھی محروم کر دیتی ہیں۔ اس لیے ایسی دواؤں سے احتلام کو اگر فائدہ ہوا بھی تو کیا خاک ہوا۔

ایسی زود اثر دوائیں کون کون سی ہیں شاید آپ یہ معلوم کرنے کے لیے بڑے بیتاب ہوں گے۔ سنیے؟ یہ وہی پوٹاشیم برومائید۔ افیون۔ کافور۔ بھنگ اور بیلاڈونا وغیرہ ہیں جن کو بڑی آب وتاب سے احتلام کے مریضوں کی بڑھی ہوئی حس کو دور کرنے کے لیے استعمال کرایا جا رہا ہے۔ ان منشی ومخدر دواؤں سے بڑھی ہوئی حس تو یقیناً رفع ہو جاتی ہے۔ لیکن ان سے دل و دماغ اور اعصاب کو جو عظیم نقصان پہنچتا ہے۔ اس کا پھر کوئی مداوا نہیں۔ اس لیے بہتر یہی ہے۔ کہ زود اثر زہریلی اور خطرناک دواؤں کو دور ہی سے سلام کیا جائے۔ جن کو استعمال کر کے قوت باہ سے بھی ہاتھ دھونا پڑے۔ ان کی بجائے ایسی ادویہ استعمال کرانی چاہئیں جو بڑھی ہوئی حس کو تو دور کر دیں۔ لیکن ان سے دل و دماغ پر برے اثرات مترتب نہ ہوں۔

دستور العلاج

احتلام کے مریض میں بالعموم ذکاوت حس کی شکایت پائی جاتی ہے۔ اس لیے سب سے پہلے اس آلہ تناسل کی بڑھی ہوئی حس کو دور کرنا چاہیے۔ اس غرض کے لیے داخلی طور

Oureshi

پر ایسی دوائیں استعمال کرائیں۔ جو اعضاء منویہ پر مسکن تاثیر پیدا کریں۔ اس غرض کے لیے سفوف مسکن ۶ ماشہ ہمراہ کشتہ قلعی نصف رتی جو بھنگ میں بنایا گیا ہو۔ صبح و شام آب تازہ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ جو مخدر ہوں۔ مقامی طور پر بھی ایسی ادویہ استعمال کرائیں اگر حس بہت بڑھی ہوئی ہو تو مقامی طور پر بھی ایسی ادویہ استعمال کرائیں جو مخدر ہوں۔ مقامی طور پر لوشن دافع حس نمبر ۱۔ یا لوشن دافع حس نمبر ۲ سے کوئی ایک لگائیں۔ اگر ساتھ قبض بھی ہو۔ تو رات کو سوتے وقت اسبغوں مسلّم نو ماشے یا سبوس اسبغول سات ماشہ پانی کے ساتھ پھانک لیا کریں۔ یا ذیل کا نسخہ استعمال کرائیں جو ذکاوت حس کو دور کرنے کے لیے بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

(۱)

تخم خیارین ۶ ماشہ۔ تخم کاہو ۲ ماشہ۔ تخم کاسنی ۳ ماشہ۔ مغز کشنیز ۴ ماشہ۔ خشخاش سفید ۲ ماشہ۔ تخم نیلوفر ۲ ماشہ۔ رات کو ان دواؤں کو بھگو کر صبح ان کا شیرہ نکال کر شربت بزوری ۴ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔

(۲)

احتلام کے جن مریضوں کے اعضائے ہضم میں فتور پیدا ہو گیا ہو۔ ان کے لیے الگ علاج کی ضرورت ہے۔ ایسے مریضوں میں بالعموم درد کمر۔ سر درد وغیرہ کی شکایت پائی جاتی ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد ان کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ قبض انہیں ستاتا ہے۔ جس دن قبض ہوا احتلام ہو جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کو اعضائے ہضم کی اصلاح کے لیے دوائیں دیں۔ کشتہ خبث الحدید ایک رتی۔ کشتہ قلعی ایک رتی۔ جوارش

Qureshi

جالینوس ۷ ماشہ میں ملا کر صبح وشام استعمال کرائیں۔ اوپر سے شیرہ۔ سونف ۵ ماشہ۔ شیرہ تخم کشوث ۳ ماشہ۔ شیرہ انیسوں ۳ ماشہ پانی میں نکال کر شربت وردمکرر ۴ تولہ شامل کر کے پئیں۔ رات کو سوتے وقت رفع قبض کے لیے مربہ ہرڑ ایک یا دو عدد حسب ضرورت استعمال کریں۔

(۳)

کثرت احتلام کا سبب اگر ضعف قوت ماسکہ اور رقت منی ہو تو ذیل کا نسخہ استعمال کرائیں۔ جو اس مقصد کے لیے کارگر ہے۔

سبوس اسپغول ۵ تولہ۔ کتیرا ایک تولہ۔ تخم خشخاش سفید۔ گل سرخ۔ کوکنار۔ مغز تخم تمر ہندی ہر ایک دو تولہ۔ چینی ۸ تولہ۔ تمام دواؤں کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور بقدر ۶ ماشہ دودھ کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔

(۴)

رقت منی وضعف قوت ماسکہ کے لیے درخت برگد کے اجزاء کا حکیمانہ استعمال بھی مسلمہ طور پہ مؤثر پایا گیا ہے۔ احتلام کے ایسے مریضوں کو جو قیمتی ادویہ خریدنے کی استطاعت نہ رکھتے ہوں۔ اس بیش قیمت درخت کے فوائد سے ضرور استفادہ کرنا چاہیے۔ ویسے تو اس درخت کے تمام اجزاء ہی مادہ منویہ کی تغلیظ کے لیے مفید پائے گئے ہیں۔ لیکن اس کے دودھ کو احتلام وسرعت انزال دور کرنے کے لیے تو خاص امتیاز حاصل ہے۔ بائیو کیمک طریقہ علاج کے مطابق انسانی وجود چند نمکیات پر مشتمل ہے۔ جسم میں جس وقت ان میں سے کوئی نمک کم یا زیادہ ہو جاتا ہے۔ تو جسم امراض کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ ان

Oureshi

امراض کا علاج پھر نمکیات کی کمی بیشی کو پورا کر کے کیا جاتا ہے امراض منویہ کو فاسفورس کی کمی کے ساتھ منسوب کیا جاتا ہے۔ اس فلسفہ کی روشنی میں شیر برگد کے بے نظر فوائد کی مزید تصدیق ہوتی ہے۔ کیونکہ شیر برگد میں فاسفورس کا جزو بھی پایا جاتا ہے۔ اس کا بہترین طریقہ استعمال یہ ہے کہ صبح کے وقت ضروری حاجات سے فارغ ہونے کے بعد ایک بتاشہ لے کر شیر برگد کی ۵ بوندیں اس پر گرا کر استعمال کریں۔ دوسرے دن چھ تیسرے دن سات۔ اسی طرح ایک ایک بوند روزانہ بڑھاتے جائیں۔ تاوقتیکہ پندرہ بوندوں تک پہنچ جائیں پندرہ بوندوں پر پہنچ کر پھر ایک ایک بوند کم کرتے جائیں حتیٰ کہ اسی مقدار پر پہنچ جائیں۔ جس سے شروع کیا تھا پانچ بوندوں پر پہنچ کر پھر ایک ایک بوند بڑھانی شروع کر دیں۔ اس عمل کو اس وقت تک جاری رکھیں۔ جب تک خاطر خواہ فائدہ نہ ہو جائے۔ بعض لوگ پانچ بتاشوں سے شروع کرا کر چالیس بتاشوں تک بڑھانے کی تلقین کرتے ہیں۔ یعنی اتنے بتاشے شیر برگد سے بھر کر استعمال کیے جائیں۔ لیکن یہ مقدار خوراک عام حالات کے لیے بہت زیادہ ہے۔ اس لیے میں اس کی اجازت نہیں دے سکتا۔ شیر برگد کے استعمال کے متعلق دو باتیں ضرور یاد رکھیے۔ ایک تو یہ کہ اسے کچھ مدت تک بلاناغہ استعمال کرنا چاہیے۔ دوسرے استعمال کے بعد نیم گرم دودھ استعمال کرنا چاہیے تاکہ قبض کا کوئی اجتمال نہ رہے۔

(۵) اکسیر احتلام:

ھو الشافی: سفوف پکھان بید ۶ ماشہ۔ سفوف تالمکھانہ ۴ ماشہ۔ سفوف ملٹھی مقشر ۹ ماشہ۔ سفوف دانہ ہیل خورد ۹ ماشہ۔ طباشیر کبود ۸ ماشہ۔ ست گلو اصلی ۵ ماشہ۔ ست سلاجیت اصلی ۵ ماشہ۔ کشتہ قلعی (بھنگ میں تیار کیا ہوا) ۳ ماشہ۔ کشتہ ابرک سیاہ سرخی مائل ۳ ماشہ۔ مروارید محلول ۳ ماشہ۔ (ان کی بجائے صدف مروارید سے بھی کام لیا جا سکتا ہے۔ مصری ۳ تولہ۔ سب کو علیحدہ علیحدہ پیس کر پھر ان کو ملا کر اور دوبارہ پیس کر شیشی میں بحفاظت رکھیں۔

Oureshi

مقدارِ خوراک: چار ماشہ ہمراہ گائے کا نیم گرم دودھ۔ صبح و شام استعمال کریں۔ اگر دونوں وقت دودھ ہضم نہ ہو سکے۔ تو شام کو تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

فوائد: یہ نسخہ احتلام اور رقت منی کے لیے ایک بہت ہی لاجواب شے ہے۔ اس لیے اس کے استعمال سے کثرت احتلام کی شکایت دنوں میں دور ہو جاتی ہے۔

(۶) کشتہ قلعی:

اہل اکسیر قلعی کا تعلق مثانہ سے مانتے ہیں۔ ان کا مقولہ ہے۔ "گھوڑے کو تنگ مرد کو بنگ"، یعنی جس طرح گھوڑا تنگ کے استعمال سے چاق و چوبند رہتا ہے۔ اسی طرح مرد بھی قلعی کے استعمال سے چاق و چوبند رہ سکتا ہے اس میں کوئی شبہ نہیں کہ قلعی کا کشتہ احتلام وغیرہ کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ مشاہدات و تجربات بھی اس کی تائید کرتے ہیں۔ قلعی کے سینکڑوں قسم کے ایک دوسرے سے بڑھ چڑھ کر کشتہ جات ہو سکتے۔ لیکن اس کی تشریح کے لیے نہ ہی یہ کوئی محل ہے نہ ہی اس کے لیے گنجائش ہے۔ اس لیے قلعی کو صرف بھنگ میں کشتہ بنانے کی ترکیب لکھنے پر ہی اکتفا کیا جاتا ہے۔

ترکیب استعمال: پہلے قلعی بطریق معروف گائے کے پیشاب یا دہی کے پانی وغیرہ میں بجھاؤ دے کر صاف کر لیں۔ پھر اس کا پترہ بنوا کر اس کے نہایت ہی چھوٹے چھوٹے ریزے کر لیں۔ ازاں بعد ایک سیر یا ڈیڑھ سیر خشک بھنگ کو لے کر اس کا نغدہ بنائیں۔ اس میں سے نصف وزن لے کر دو بالشت لمبے چوڑے ٹاٹ کے ٹکڑے پر اس کا لیپ کر دیں۔ اور اس پر صاف شدہ قلعی کے تین چار تولہ ریزے اس طرح چن دیں۔ کہ ایک ریزہ دوسرے ریزے سے ملنے نہ پائے۔ پھر باقی نصف وزن بھنگ کا نغدہ لے کر اس سے ان ریزوں کو چھپا دیں۔ اور ٹاٹ کو آہستگی سے لپیٹ کر اس پر تاگے کے دو چار لپیٹ دے دیں اور ملتانی مٹی کو پانی سے گوندھ کر اس کی ایک ہلکی سی تہ ٹاٹ پر چڑھا دیں۔ خشک ہونے پر سات سیر

Qureshi

اپلوں میں پھونک دیں۔ صبح بھنگ اور ٹاٹ کی راکھ سے قلعی کے سفید شگفتہ پھول چن لیں بس یہی کشتہ قلعی ہے۔ اسے کپڑے میں سے چھان کر محفوظ رکھیں بعض ریزے جو پگھل کر اکٹھے ہو گئے ہوں علیحدہ رکھ لیں۔ ان کو پھر کبھی کشتہ بناتے وقت استعمال میں لائیں۔ کیونکہ وہ کچے رہ گئے ہیں۔

مقدارِ خوراک: ایک رتی دو تولہ مکھن میں رکھ کر استعمال کریں۔

فوائد: احتلام و جریان کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے بڑھی ہوئی حس کو دور کرتا ہے۔

(۷) سفوف برائے احتلام:

ہوالشافی: اسگندھ ناگوری ایک حصہ بداری کند ایک حصہ۔ چینی دو حصے۔ تمام چیزوں کو علیحدہ علیحدہ پیس کر آپس میں ملا لیں اور بحفاظت شیشی میں رکھیں۔

ترکیب استعمال: چھ ماشہ سے ایک تولہ تک حسب ضرورت استعمال کریں۔ اگر جسم سرخ وسفید ہو۔ تو ہمراہ آب تازہ استعمال کریں اور اگر چہرے پر ہوائیاں اڑتی ہوں۔ تو شیر گاؤ کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔

فوائد: یہ آیورویدک طب کا ایک کا مشہور نسخہ ہے۔ جس کی تعریف میں امرتسر کے ایک مشہور وید جی بھی رطب السان ہیں۔ انہوں نے اس نسخہ کو اپنی ایک تصنیف میں بڑی تعریف کے ساتھ پیش کیا ہے۔ احتلام کے مریضوں کے لیے فی الحقیقت ایک مؤثر شے ہے۔ انہیں اس مختصر مگر مفید نسخہ سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہیے۔ لیکن شرط یہ ضرور ہے۔ کہ اس کے اجزاء بوسیدہ نہ ہوں۔ بلکہ تازہ اور صاف ستھرے ہوں۔

(۸) حب عجیب:

درخت برگد کے تازہ اور نرم پتے کافی مقدار میں لے کر ایک مٹکے میں ڈال دیں

Qureshi

اور اسے پانی سے بھر کر چوبیس گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔ ازاں بعد پتروں کو بمعہ پانی ایک بڑے کڑاہے میں ڈال کر نرم آنچ پر رکھیں جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر ذرا ٹھنڈا ہونے پر پتوں کو خوب مل کر چھان لیں۔ پھر اس چھانے ہوئے پانی کو نرم آگ پر پکائیں جب شہد کی مانند گاڑھا ہو جائے تو اتار کر اس میں ذیل کی ادویات شامل کریں۔

ست برگد (متذکرہ بالا ترکیب سے تیار کردہ) دس تولہ۔ کشتہ قلعی درجہ اول ایک تولہ۔ مغز تخم تمر ہندی دو تولہ۔ کشتہ مرجان ایک تولہ۔ ثمر ببول خام ایک تولہ ۳ ماشہ۔ آخری چار دواؤں کو اچھی طرح کوٹ چھان کر ست برگد میں ملا کر چنے کے برابر گولیا تیار کریں۔

مقدار خوراک: اگر اس نسخہ کے دوران استعمال میں مریض کو قبض کی شکایت سے محفوظ رکھا جائے۔ تو دعویٰ سے کہا جا سکتا ہے۔ کہ اس کے چند دنوں کے استعمال سے احتلام تو کیا جریان و سرعت انزال کی شکایت تک رفع ہو جائیں گی۔ اگر اسے سوچ سمجھ کر استعمال کرایا جائے۔ تو اپنے افعال میں بہت کم خطا جاتا ہے۔

(۹) سفوف مسکن:

ھو الشافی: مغز کشنیز خشک۔ مصری کوزہ۔ دونوں چیزوں کو ہم وزن لے کر باریک کوٹ کر آپس میں ملا لیں۔ بس سفوف مسکن تیار ہو گیا۔

مقدار خوراک: سفوف مذکور چھ ماشہ۔ ہمراہ کشتہ قلعی نصف رتی صبح و شام باسی پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

فوائد: اس سے ذکاوت حس کی شکایت نہایت ہی قلیل مدت میں رفع ہو جاتی ہے۔ اس نسخہ کو لکھتے وقت پنڈت کرشن کنور مرحوم مصنف ”عرب کا چاند۔ (عجیب آزاد مرد تھا خدا اسے جنت نصیب کرے) یاد آ گئے ہیں۔ کیوں کہ انہوں نے بھی آب حیات کی ایک اشاعت میں اس نسخہ کی بے حد تعریف کی تھی۔

Oureshi

(۱۰) لوشن دافع حس نمبر ۱:

ھو الشافی: ٹینک ایسڈ (Tanic Acid) ایک حصہ۔ الکوحل ۱۰ حصہ۔ ٹینک ایسڈ کو صاف کھرل میں ڈال کر پیس کر پھر اس میں الکوحل ملا دیں اور تھوڑی دیر کھرل کر کے بحفاظت شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: پہلے حشفہ کو صابن سے اور پانی سے دھو لینا چاہیے۔ ازاں بعد روئی کے صاف ٹکڑے سے لوشن مذکور کو حشفہ پر لگا کر چند منٹ اسی طرح بیٹھے رہیں۔ تاکہ لوشن حشفہ پر خشک ہو جائے لوشن لگانے کے بعد حشفہ کو چھ گھنٹہ تک پانی سے نہ دھویا جائے۔

فوائد: حشفہ کی ضرورت سے زیادہ حس کو دور کرنے کے لیے یہ لوشن مقامی استعمال کے طور پر بہت مفید ہے۔ حشفہ کی بڑھی ہوئی حس کی وجہ سے بسا اوقات سرعت انزال کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں بھی یہ لوشن ایک بھروسہ کی چیز ہے۔

(۱۱) لوشن دافع حس نمبر ۲:

لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے جنسیات کے میدان میں قابل قدر ریسرچ کی ہے۔ اور اپنی تصانیف میں بعض باتیں بڑے پتہ کی کہیں ہیں۔ ذیل کا نسخہ انہی کی ایک تصنیف سے اخذ کیا گیا ہے۔ لیڈی موصوفہ کو طبیبہ نہیں۔ جیسا کہ بعض لوگ غلطی سے سمجھ بیٹھے ہیں۔ تاہم اس نسخہ کے مفید و موثر ہونے میں کوئی شبہ نہیں۔ کیونکہ انہوں نے یہ نسخہ کافی تجربہ کے بعد ذکاوت حس کو رفع کرنے کے لیے ترتیب دیا ہے۔

ھو الشافی: لسٹرین ایک فلوئڈ اونس۔ ٹنکچر آف بنزوائن ۲ بوند ایلم سفوف یعنی پھکڑی مسفوف ایک اونس۔ بورک ایسڈ کوٹلز ۱$\frac{۱}{۲}$ اونس۔

ترکیب تیاری: ایلم مسفوف اور بورک ایسڈ کو آٹھ اونس گرم پانی میں ڈال دیں۔ جب پانی

Qureshi

ٹھنڈا ہو جائے۔ تو باقی دونوں چیزیں ملا کر شیشی کو اچھی طرح ہلا دیں۔۔ بوقت استعمال اس لوشن کو ہلا لینا چاہیے۔

ترکیبِ استعمال: روئی کے صاف ٹکڑے سے حشفہ پر لگایا جائے لیکن دوا لگانے سے پہلے حشفہ کو گرم پانی اور صابن سے دھونا لازمی ہے۔

فوائد: ذکاوت حس کو دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

نوٹ نمبر ۱: ذکاوت حس کو رفع کرنے کے لیے جو بھی دوائیں داخلی یا مقامی طور پر استعمال کر جائیں۔ ان کو بڑھی ہوئی حس کے دور ہو جانے پر فوراً بند کر دینا چاہیے۔ یونہی بلا وجہ استعمال کرتے رہنا خالی از نقصان نہیں ہے۔

نوٹ نمبر ۲: احتلام کی وجہ خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہو۔ اگر قبض موجود ہو تو اس کا ازالہ نہایت ضروری ہے۔ کیوں کہ انتڑیوں کے فعل کے درست ہونے کے بغیر احتلام دور نہیں ہو سکے گا۔ دفع قبض کے لیے اول تو غذا کی درست تنظیم ہی کافی ہے۔ لیکن اگر دوا کا استعمال ناگزیر ہو۔ تو خراش دار دواؤں سے تو ضرور اجتناب کرنا چاہیے۔

رفع قبض کے لیے اسبغول مسلّم یا سبوس اسبغول سے کام لیا جا سکتا ہے۔

انتباہ: احتلام کو دور کرنے کے لیے ایک خاص قسم کا آلہ بھی آج کل بازار میں فروخت ہو رہا ہے۔ یہ دو لچکدار انگوٹھیوں پر مشتمل ہے ایک انگوٹھی دوسری میں پھنسی ہوئی ہوتی ہے۔ بیرونی انگوٹھی پر بہت سے نوکدار دندانے ہوتے ہیں۔ یہ آلہ قضیب پر اس طرح پہنا جاتا ہے۔ کہ اس کا اندرونی حلقہ قضیب کو گھیر لیتا ہے۔

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے۔ کہ احتلام عموماً انتشار کی حالت میں ہوتا ہے۔ اب جب آلہ تناسل میں انتشار پیدا ہونے لگتا ہے۔ تو آلہ تناسل بیرونی انگوٹھی کو مس کرتا ہے جس سے نوکدار دندانے چبھتے ہیں۔ اس چبھن سے نیند کھل جاتی ہے۔ اور آدمی احتلام سے بچ

Qureshi

جاتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں۔ کہ یہ آلہ احتلام کو روکنے میں کسی حد تک مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن پھر بھی اس کو پہننے کی اجازت نہیں دی جا سکتی کیونکہ جب تک احتلام کے اصل اسباب کو رفع نہ کیا جائے۔ تب تک محض میکانی تدبیر سے احتلام کو روکنا اصل مرض کا علاج نہیں بلکہ یہ تو بالکل اسی طرح ہے۔ جس طرح کہ ایک بخار کے مریض کے درجہ حرارت کو عارضی تدبیر پہنچا کر گرا دیا جائے۔ ظاہر ہے کہ جب تک بخار کے اصل سبب کو رفع نہ کیا جائے گا۔ اس وقت تک محض تبرید سے بخار کی بیخ کنی نہیں کی جا سکتی۔ اس لیے اس آلہ کو استعمال نہ کیا جائے۔

آج کل بعض اشتہار باز اس آلہ کا بہت وسیع پیمانہ پر اشتہار دے رہے ہیں۔ امید ہے کہ ان سطور کو غور سے پڑھنے والے حضرات ایسے اشتہار بازوں کی ابلہ فریبیوں اور ہتھ کنڈوں سے بچ سکیں گے۔ ورنہ انہوں نے اس آلہ کے ذریعے احتلام سے بچنے کی کوشش کی۔ تو قدرت ان سے اس بغاوت کا برے نتائج میں بدلہ لے گی۔

احتلام کے خاص الخاص منتخب مجربات و مرکبات

(۱۲) احتلام کے لیے خاص الخاص اکسیر:

ھوالشافی: قلعی۔ سکہ۔ جست ایک ایک تولہ لے کر آگ پر گلائیں اور گائے کے گھی میں سرد کریں۔ پھر ایک مٹی کے برتن میں ڈال کر چھ تولہ پوست خشخاش باریک شدہ چٹکی دے کر ختم کریں اور یہاں تک چرخ دیتے رہیں کہ دھاتیں جل کر راکھ ہو جائیں اب انہیں باریک پیس کر دہی میں گوندھ کر ٹکیہ بنا کر ایک کورے برتن۔ گلی میں رکھ کر نیچے آگ جلائیں۔ جب اس ٹکیہ کا رنگ بسنتی ہو جائے۔ تو اتار کو اس کے ہم وزن پوٹاشیم برومائیڈ شامل کر کے چار گھنٹے خوب زوردار ہاتھوں سے کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔

Oureshi

ترکیب استعمال: ایک ایک رتی مکھن یا بالائی میں رکھ کر روزانہ بوقت صبح کھلا دیا کریں۔ اگر ضرورت سمجھیں تو رات کو بھی ایک خوراک دودھ سے کھلا سکتے ہیں۔

فوائد: احتلام وجریان کے لیے خاص الخاص بھروسہ کی چیز ہے

(۱۳) سفوف بے نظیر:

ھوالشافی: تخم حرمل ۳ تولہ۔ خاکستر اپلہ صحرائی ۳ تولہ۔ کسیس سبز ۱ تولہ۔ پوٹاشیم برومائیڈ ایک تولہ۔ باریک پیس کر اور چھان کر سفوف بنالیں اور محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: ۔۳۔۳ ماشہ کی مقدار میں یہ سفوف صبح وشام گائے کے دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کرایا کریں۔

فوائد: احتلام کے لیے بے نظیر سفوف ہے۔ علاوہ بریں جریان وسیلان کو موقوف کرنے میں یہ سفوف اپنی نظیر آپ ہے۔ ضرورت منداصحاب شوق سے تجربہ کریں۔

(۱۴) احتلام کے لیے لاثانی اکسیر:

ھوالشافی: جائفل۔ جلوتری۔ لونگ۔ زعفران خالص تخم دھتورہ افیون ایک ایک تولہ۔

سب کو الگ الگ باریک پیس کر چھان لیں۔ اور اس میں شدھ سلاجیت ۶ تولہ۔ کشتہ فولاد خالص ۳ تولہ۔ نکس وامیکا ایک تولہ ملا کر رکھیں۔

ترکیب استعمال: دو دو رتی ہر دو وقت صبح شام گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کرایا کریں۔

فوائد: ہر قسم کے احتلام کے لیے لاثانی دوا ہے۔ علاوہ ازیں جریان سیلان الرحم۔ نامردی۔ ضعف باہ۔ سلسل البول اور ہر قسم کی ذیابیطس کے لیے بھی اعجاز نما تریاق کا کام دیتی ہے۔

(۱۵) سفوف دافع کثرت احتلام:

ھوالشافی: سپاری کہنہ۔ کتھ سفید۔ ڈھاک کی گوند۔ ہلیلہ سیاہ۔ پوست خشخاش سفید۔ مغز

Oureshi

اخروٹ۔ مغز تخم خیار۔ مغز ناریل بیج بند۔ نشاستہ گندم۔ کشتہ قلعی۔ گلنار فارسی ہر ایک چھ ماشہ۔ مغز تخم املی چھلے ہوئے ۱ تولہ سب کو کوٹ چھان کر اور سبوس اسبغول ایک تولہ شامل کر کے سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: رات کو سوتے وقت چھ ماشہ کی مقدار میں دودھ یا پانی کے ساتھ پھانک لیا کریں۔

فوائد: کثرت احتلام کو موقوف کرنے کے لیے یہ سفوف نہایت مفید ہے۔

(۱۶) سفوف بیج بند:

ہوالشافی: بیج بند۔ ایک تولہ۔ تخم ہلہل ایک تولہ۔ خار خشک ایک تولہ۔ تالمکھانہ دو تولہ۔ اندر جو شیریں دو تولہ۔ سپستان دو تولہ۔

سب کو کوٹ چھان کر مصری ہموزن ملا کر سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: چھ ماشہ صبح اور چھ ماشہ شام کو دودھ یا بالائی کے ساتھ استعمال کیا کریں۔

(۱۷) سفوف ثعلب:

ہوالشافی: ثعلب مصری ایک تولہ۔ بنسلوچن ایک تولہ۔ چنیا گوند ایک تولہ۔ ست گلو ایک تولہ۔ دانہ الائچی خورد ایک تولہ۔ کھانڈ اڑھائی تولہ۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

ترکیب استعمال: ۵ ماشہ صبح ۵ ماشہ شام دودھ یا بالائی کے ساتھ استعمال کیا کریں۔

فوائد: رقت منی کے باعث پیدا شدہ احتلام و جریان کے لیے یہ سفوف بے حد مفید ہے۔

(۱۸) دوائے اسود:

جو جریان و احتلام کے لیے خصوصیت سے مفید ھے

ہوالشافی: سکہ حسب ضرورت لے کر لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور پگھلائیں

Oureshi

اور سہانجنے کی لکڑی سے ہلاتے رہیں۔ اور اس کے دوران میں تھوڑی سی پکی شکر چھڑکتے رہیں۔ جب سکہ خاک ہو جائے تو اتار کر سرد ہونے پر محفوظ رکھیں۔ بس دوائے اسود تیار ہے۔

ترکیب استعمال: بقدر دو رتی گائے یا بکری کے ایک تولہ مکھن یا بالائی میں رکھ کر کھلایا کریں۔

(۱۹) دواء ڈپٹی صاحب والی:

جو جریان و احتلام کے لیے نہایت مفید ھے

ھوالشافی: مرچ سفید دکھنی ۱۰ تولہ۔ میٹھا تیلیہ مدبر ۹ ماشہ۔ سیماب مصفّٰی ایک تولہ۔ قلعی مصفّٰی ایک تولہ۔ فلفل دراز ۴ ماشہ۔

ترکیب استعمال: قلعی کو پگھلا کر سیماب شامل کریں۔ بعدہ میٹھا تیلیہ ملا کر کھرل کریں۔ پھر فلفل دراز کا سفوف شامل کریں اور کھرل کریں۔ پھر مرچ سفید ایک ایک دانہ ڈال کھرل کر کے سفوف بنائیں اور محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: دو چاول سے چار چاول تک معجون آرد خرما یا مکھن دو تولہ میں لپیٹ کر استعمال کریں۔

فوائد: مادہ منویہ کی رقت سے پیدا ہونے والے احتلام کے لیے ایک عجیب دوا ہے۔ مختلف دواخانوں سے بکثرت فروخت ہوتا ہے۔ جو اس کے مفید و مجرب ہونے کی دلیل ہے۔ کئی نامدار اطباء اسے ذکاوت حس کی حالت میں بھی استعمال کراتے ہیں۔ اور ان کا فرمان ہے کہ ذکاوت حس کی وجہ سے پیدا ہونے والے احتلام کے لیے بہت مفید چیز ہے۔

(۲۰) معجون آرد خرما:

جو رقت منی کو شہد کی طرح گاڑھا کرتا ھے۔

ھوالشافی: گوند کیکر۔ آرد خرما۔ سنگھاڑا خشک ہر ایک آدھ سیر۔ علیحدہ علیحدہ کوٹ چھان کر اس

Oureshi

کے بعد مغز بادام شیریں۔ مغز چلغوزہ۔ مغز فندق (ریٹھہ) ہر ایک ۵ تولہ کو باریک پیس کر اور شہد اڑھائی سیر کے قوال میں شامل کریں۔ اور آخر میں مغز بنولہ ایک تولہ لونگ ۶ ماشہ۔ جلوتری۔ جائفل ہر ایک ۳ ماشہ کوٹ چھان کر اضافہ کریں اور معجون تیار کریں۔

ترکیب استعمال: یہ معجون نو ماشہ سے ایک تولہ تک گائے کے دودھ کے ساتھ صبح کے وقت استعمال کریں۔

فوائد: نہایت درجہ دافع احتلام و جریان ہے۔ پانی ایسی پتلی منی کو شہد کی طرح گاڑھا کرتا ہے۔

علاوہ ازیں نزلہ زکام اور ضعف معدہ کو بھی از حد مفید ہے۔ نیز ضعف باہ کے مریضوں کے لیے یہ معجون ایک زندگی بخش دوا ہے۔

(۲۱) سفوف احتلام:

ھوالشافی: بہمن سفید۔ بہمن سرخ ہر ایک ایک تولہ۔ سبوس اسپغول ۵ ماشہ گوند کیکر ۶ ماشہ۔ مغز تخم تمر ہندی بریاں ایک تولہ۔ ثعلب مصری ایک تولہ کوٹ چھان کر شکر سفید ہموزن ملا کر صبح شام ۷ ماشہ سے ایک تولہ تک گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں مجرب ہے۔

(۲۲) سفوف شیخ الرئیس:

ھوالشافی: تخم کاہو۔ اجوائن خراسانی۔ تخم خیار۔ تخم کاسنی۔ کشنیز خشک ہر ایک چھ ۶ ماشہ۔ گل نیلوفر ۳ ماشہ۔

سب کو باریک پیس لیں۔ اور اس میں سے ۶ ماشہ لے کر اور ۶ ماشہ اسبغول مسلم ملا کر شربت خشخاش بآب سرد پھانکیں۔

فوائد: جب ذکاوت حس و رقت منی احتلام کا باعث ہو۔ تو شیخ کا یہ نسخہ نہایت مفید ہے۔

Oureshi

(۲۳) سفوف صاحب اکسیر اعظم:

هُوَالشَّافِي: بیج بند گجراتی۔ ستاور۔ تالمکھانہ۔ شقاقل مصری۔ ثعلب پنجہ۔ موچرس والی۔ گل منڈی۔ سنگھاڑا خشک۔ کمرکس۔ گوند کیکر۔ گل دھاوا تج۔ میدہ لکڑی ہر ایک ۵ ماشہ۔ تمر ہندی مقشر۔ دال ماش ہر ایک ۴ درم سب کو کوٹ چھان کر سفوف تیار کریں۔

خوراک:۔ صبح کو چھ ماشہ ہمراہ ایک پاؤ دودھ گائے اور رات کو ۵ ماشہ ہمراہ عرق گاؤزبان ایک تولہ استعمال کریں۔

فوائد: رقت منی کے باعث ہونے والے احتلام میں صاحب اکسیر اعظم کا یہ نسخہ بہت مفید اور کئی بار کا آزمایا ہوا ہے۔ (اسرار باہ)

(۲۴) حبوب احتلام:

هُوَالشَّافِي: مغز تخم توری تلخ۔ مغز تخم تمر ہندی۔ افیون ہم وزن لے کر خوب باریک کر کے کیکر کی مومیائی کے ذریعہ نخودی گولیاں بنالیں۔

مقدارِ خوراک: ایک گولی صبح ایک گولی شام ہمراہ پانی یا لسی کھایا کریں۔

فوائد: ان شاءاللہ تین روز میں ہی احتلام کو روک دیں گی۔ لیکن احتیاطاً سات روز استعمال کرائیں۔ یہ لاجواب نسخہ مجھے میرے دوست حکیم محمد یعقوب صاحب سکندر پوری سے حاصل ہوا تھا۔

(۲۵) حب دھتورہ:

هُوَالشَّافِي: تخم دھتورہ۔ فلفل سیاہ۔ ہموزن باریک پیس کو لعاب گوند کیکر میں مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک گولی کھائیں۔ جریان و احتلام کے لیے نہایت مفید ہے۔

Oureshi

(۲۶) سفوف خاص:

یہ سفوف ذکاوت حس رقت اور سرعت کے لیے عجیب چیز ہے۔

هُوَالشَّافِي: تالمکھانہ خورد۔ تالمکھانہ کلاں۔ ستاور بیجبند۔ خارخشک خورد۔ اسگندھ ناگوری۔ گوند کیکر۔ موصلی سفید۔ شقاقل مصری۔ چنیا گوند۔ موصلی سیاہ۔ آرد سنگھاڑا۔

سب دواؤں کو کوٹ چھان کر مساوی الوزن چینی ملا کر سفوف تیار رکھیں اور روزانہ ۶ ماشہ سفوف کھا کر اوپر سے پاؤ بھر گائے کا دودھ پی لیا کریں۔ گوشت اور ترش اور بادی اشیاء سے پرہیز۔

(۲۷) حبوب جریان واحتلام:

یہ نسخہ ڈاکٹر کیس کائن کا مجرب ہے۔ ذکاوت حس کی حالت میں مفید ہے۔

هُوَالشَّافِي: کافور چالیس گرین۔ افیون بیس گرین۔ سفوف ایلوا چالیس گرین۔ تمام کی چالیس مساوی الوزن گولیاں تیار کر لیں اور ایک گولی سوتے وقت کھائیں۔

(۲۸) جب کافور:

هُوَالشَّافِي: کافور پندرہ گرین۔ افیون تین گرین۔ چھ گولیاں بنائیں اور سوتے وقت ایک گولی کھائیں۔

فوائد: احتلام اور جریان کے لیے مجرب ہے۔

(۲۹) حلوائے جریان واحتلام:

جو منی کو غلیظ کرنے میں بہت مفید ہے۔

هُوَالشَّافِي: ماش کی دھلی ہوئی دال کو گائے کے تازہ دودھ میں بھگو دیں۔ جب خوب پھول

Oureshi

جائے۔ تو سایہ میں خشک کریں۔ پھر موصلی سفید اور تمر ہندی ہر دو بریاں اور مقشر کر کے اور سنگھاڑے کا آٹا۔ چاروں مساوی الوزن لے لیں۔ سب کو باریک پیس کر اور باہم ملا کر رکھ چھوڑیں۔ اور ہر صبح ۳ تولہ لے کر اس میں اسی قدر شکر اور گھی ملا کر حلوا بنا کر کھایا کریں۔

(۳۰) سفوف دافع احتلام:

ھُوَالشَّافِی: کہربائے شمعی ایک تولہ۔ بسد ایک تولہ۔ طباشیر۔ کشنیز خشک۔ بیجبند۔ بذرالبنج۔ گوند کیکر گل سپاری۔ تخم خرفہ۔ تخم کاہو مقشر۔ گل نیلوفر۔ گلنار فارسی۔ ہر ایک ڈیڑھ تولہ۔ دم الاخوین۔ گل ارمنی۔ کشتہ جست خوراکی ہر ایک تولہ تولہ۔ مصری ایک سیر۔ سب کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔

ہر روز چار بجے شام کے بقدر ۶ ماشہ سے ایک تولہ تک لے کر ہمراہ گائے کے دودھ کھالیا کریں۔

(۳۱) سفوف احتلام:

ھُوَالشَّافِی: گلنار فارسی۔ تخم قنب۔ جفت بلوط۔ پوست درخت کیکر۔ پوست درخت جامن ہر ایک چھ ماشہ۔

کوٹ چھان کر سبوس اسبغول نو ماشہ اضافہ کر کے سفوف تیار کریں۔ بوقت ضرورت اس میں سے بقدر سات ماشہ کھا کر اوپر سے بکری کا دودھ پی لیا کریں۔

(۳۲) سفوف مغلظ:

جس سے جریان و احتلام کا قلع قمع ہو کر بدن میں از سر نو شباب کی سی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔

ھُوَالشَّافِی: ستاور۔ بیج بند۔ برہمڈنڈی۔ تالمکھانہ۔ سمندر سوکھ۔ سریالہ سپستان۔ موچرس۔ سنگھاڑا۔ گوکھرو ہر ایک ایک تولہ۔ کشتہ قلعی۔ کشتہ مرجان۔ کشتہ صدف ہر ایک ۹ ماشے

Oureshi

باریک پیس کر سفوف بنائیں۔

ترکیب استعمال: ۳۔ ۳ ماشہ صبح شام ہمراہ دودھ گائے۔

فوائد: جریان واحتلام کی اگر کوئی شرطیہ دوا ہے تو بفضلہٖ یہی سفوف ہے۔ اعضائے منویہ کو درست کر کے بدن کی عام صحت میں بھی ایک قسم کی تروتازگی پیدا کرتا ہے۔ رقیق منی کو گاڑھا کرنے میں یہ سفوف سب سفوفوں سے ایک امتیازی حیثیت رکھتا ہے۔

(۳۳) سفوف احتلام:

ھوالشافی: خار خشک۔ کونپل درخت برگد۔ پھلی ببول خام۔ بو پھلی کونپل گیاہ ڈھاک (ڈھاک بوٹی کی پتی) ہر ایک ایک پاؤ۔ فرید بوٹی ۵ تولہ سب کو گائے کے دودھ میں پیس کر شیرہ نکال لیں۔ اس میں شیر برگد آدھ پاؤ۔ شیرہ گولر آٹھ تولہ اضافہ کر کے۔ ثعلب مصری۔ مغز خستہ تمر ہندی کیکر کے پھول ہر ایک آدھ پاؤ۔ تخم پھنک ۵ تولہ سب کو باریک پیس کر اس میں تر کریں۔ جب خشک ہو جائے تو سبوس اسبغول ۷ تولہ ملا کر رکھ لیں۔

ترکیب تیاری: چھ ماشہ یہ سفوف شیرہ دال ماش مقشر ۵ تولہ کے ساتھ کھلائیں۔

فوائد: کثرت احتلام اور جریان کے واسطے نہایت مفید ہے۔

(۳۴) معجون احتلام:

ھوالشافی: موصلی سفید۔ موصلی سیاہ۔ بہمن سرخ۔ بہمن سفید۔ ثعلب مصری۔ ستاور۔ تخم تمر ہندی مقشر۔ گوند کیکر۔ گوند ڈھاک۔ تخم گاؤزبان۔ یشب انگوری۔ یشب کافوری۔ گل سرخ۔ مولسری خام۔ فوفل سفید۔ فوفل چکنی۔ گل فوفل ہر ایک ایک تولہ۔

(۳۵) دوائے احتلام:

ھوالشافی: بنسلوچن۔ سب گلو۔ برادہ اسبغول۔ پوست بیخ ستیاناسی۔ مصری ہم وزن باریک

Oureshi

کر کے سفوف بنا لیں۔

ترکیب استعمال: چار ماشے صبح و شام۔ شربت خشخاش کے ساتھ استعمال کرائیں۔

(۳۶) ڈاکٹری علاج:

پہلے ذکاوت حس کے دفعیہ کے لیے پندرہ گرین۔ سوڈیم برومائید دن میں تین چار مرتبہ اچھی طرح پانی میں حل کر کے ناشتے اور صبح و شام کے بعد پلایا کریں۔

یا اس غرض کے لیے ذیل کا نسخہ دیں۔

سٹرونیم برومائیڈ	۵ گرین
کیمفر مولو برومائیڈ	۲ گرین
لیوپولن اویٹی مائی	۵ گرین
ہائیوسائیامین ہائیڈرو برومائیڈ	$\frac{۱}{۱۰۰}$ گرین

سب کو ملا کر ایک کیپسول میں ڈالیں۔ اور ایسی ایک ایک خوراک پانچ بجے شام اور رات کو سوتے وقت کھلا دیا کریں۔ لیکن اس کے ہمراہ مریض کو نیم گرم پانی کے ساتھ اعضائے خاص کو دھونا چاہیے۔

(۳۷)

اگر کمزوری کی وجہ سے احتلام کی شکایت ہو تو ذیل کا نسخہ دیں۔

سٹرکنین سلف	$\frac{۱}{۳۰}$ گرین
ہائیڈراسٹین ہائیڈراکلور	$\frac{۱}{۴}$ گرین
ارگوٹین۔	۲ گرین

Qureshi

سب کو ملا کر رکھیں۔ اور پھریری کے ساتھ دن میں چند بار یکے بعد دیگرے گردن اور کمر کے مقام پر لگایا کریں۔ یہ ایک دو منٹ تک چلتا ہے مقامی طور پر اگر ممکن ہو تو نہایت ہلکا (ایک ہزار میں پانچسو میں ایک طاقت کا) محلول سلور نائٹریٹ مجری بول بالخصوص مجری بول کے پچھلے حصے میں لگا دیا کریں۔

غذ اور پرہیز: غذا لطیف اور زود ہضم دیں۔ ابتداءً سرد اور مسکن اغذیہ مثلاً کدو۔ خرفہ۔ پالک۔ مولی۔ ٹنڈا۔ مونگ کی دال چپاتی کے ساتھ دیا کریں اور سونے سے تین چار گھنٹے پہلے کھلا دیا کریں۔ اس کے بعد جب کثرت احتلام کی شکایت رفع ہو جائے تو مقوی غذائیں۔ دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ وغیرہ بقدر ہضم دیں۔ ہر قسم کی محرک اشیاء شراب۔ چائے۔ قہوہ۔ انڈے۔ مچھلی وغیرہ سے پرہیز کریں۔

(۳۸) طلائے احتلام:

کلورافارم	ایک اونس
ٹنکچر کیپسی سائی	دو ڈرام
ٹنکچر بیلاڈونا	۳ ڈرام

جملہ ادویہ کو کھرل کر کے دانہ ہنگ کے مساوی گولیاں شام کو شربت خشخاش یا سادہ پانی کے ساتھ استعمال کیا کریں۔

فوائد: یہ گولیاں مسکن و مقوی اجزاء پر مشتمل ہیں۔ اس لیے ان گولیوں کے استعمال سے جہاں عصبی تحریک کم ہو جاتی ہے۔ اور ذکاوت حس دور ہو جاتی ہے۔ وہاں ساتھ کے ساتھ ضعف باہ بھی موقوف ہو جاتا ہے۔ نیز احتلام و جریان کے عوارضات و شکایات مثلاً رقت اور حدت منی۔ درد کمر۔ درد سر۔ خون کی کمی۔ ضعف جگر۔ دماغی کمزوری۔ نزلہ و زکام۔

کتب خانہ طبیب | Facebook

Qureshi

سرعت انزال وغیرہ بھی دور ہو جاۓ ہیں۔

جریان واحتلام میں مبتلا مریضوں کے لیے یہ گولیاں یقیناً ایک لاجواب تحفہ ہیں۔

جن کے کرشمہ اثر فوائد استعمال پر ہی معلوم ہوں گے۔

ضرورت مند حضرات ضرور ہی ان کا تجربہ فرمائیں۔

تمت بالخیر

* * *

Qureshi

استاذ الحکماء حکیم محمد عبداللہ کے نادر قلم سے

کمزوری اور نامردی کا شرطیہ علاج

اس کتاب میں جریان، سرعتِ انزال، ذکاوتِ حس اور جلق وغیرہ کی علامات، اسباب اور مکمل علاج تحریر کیا گیا ہے۔ نیز مقوی باہ نسخہ جات، کشتہ جات، اور ضعف باہ کے بیرونی علاج پر مکمل بحث کی گئی ہے۔

نئی جوانی

پنڈت کرشن کنور دت شرما

جوانی اور جوانی کی لذتیں ☆ لذتوں کی ضرورت سے بڑھی ہوئی حرص اور اس کے نتائج، مردانہ کمزوری کی وجوہات، رات کی تنہائی کے رنگین کھیل اور ان کا انجام ☆ پوشیدہ تعلقات کی لذتیں اور ان کا حقیقی مقصد ☆ کم خرچ اور بالا نشین علاج جو برسوں کے نامرد کو مرد کامل بنا دیتا ہے ☆ وہ اصحاب جنہوں نے غلط حرکات سے اپنی جوانی تباہ کر لی ہے، وہ اشتہاری حکیموں اور سنیاسیوں کے پھندے میں پھنس کر اپنا وقت، روپیہ اور صحت برباد کرنے کی بجائے اس کتاب کا مطالعہ کریں اور گھر بیٹھ کر اپنا علاج آپ کریں اگر خلوت کی رنگین ساعتوں میں بیوی سے شرمانے والے نوجوان اس کتاب کی سنہری ہدایات پر دل و جان سے عمل کریں گے تو یہ ان کو طاقت و شباب کی اس شاہراہ پر لے جائے گی جہاں زندگی ہی زندگی ہے۔

ادارہ مطبوعات سلیمانی

رحمان مارکیٹ غزنی سٹریٹ اردو بازار لاہور • فون: 7232788
E-mail: idarasulemani@yahoo.com

Qureshi